

Leitfaden Schwimmen

Schwimmen

Leitfaden

Impressum

Schwimmen: Leitfaden

Hrsg. vom Deutschen Roten Kreuz

1. Auflage 2010

Berlin: DRK-Service GmbH, 2010

Herausgeber

Deutsches Rotes Kreuz e.V., Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Fachverantwortung

DRK-Generalsekretariat, Team „Bevölkerungsschutz und Ehrenamt“

Deutsches Rotes Kreuz, Landesverband Nordrhein e.V., Wasserwacht

Inhalt und Layout

Elisabeth Grohmann, Edith Schümmer und Elmar Scheiff

Titelbild

Fotolia/.shock (Bearbeitung: Claudia Ebel)

Satz

Stefan Zettler

Vertrieb

DRK-Service GmbH, Bestellcenter

www.rotkreuzshop.de

Art.-Nr. 831 400

Dieser Leitfaden basiert auf der Ausbildungs- und Prüfungsvorschrift Schwimmen der DRK-Wasserwacht.

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nicht erlaubt. Vervielfältigung der Formulare für eigene Unterrichtszwecke ist gestattet.

© 2010 Deutsches Rotes Kreuz e.V., Berlin

© 2010 DRK-Service GmbH, Berlin

Nur für den Dienstgebrauch im Deutschen Roten Kreuz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
----------------------	----

Teil A-I: Bewegungsraum Wasser

Wasser	16
Allgemeines	16
Physikalische Eigenschaften	16
Geschichte des Schwimmens	17
Heutige Sinnbezüge des Schwimmens.....	19

Teil A-II: Unterrichtsplanung

Begriffsbestimmung	22
Das Lernziel	22
Definition	22
Vorteile von Lernzielen	22
Allgemeine Ziele	23
Lernpartner	23
Ausbilder	23
Teilnehmer	24
Besonderheiten/ Auffälligkeiten.....	25
Das ängstliche Kind.....	26
Das hypermotorische (hyperaktive) Kind.....	26
Das aggressive Kind.....	26
Der Gruppenclown	27
Das Kind, das angeblich schon alles kann.....	27
Tipps zum Umgang mit Teilnehmern.....	27
Inhalte – „Der Rote Faden“	28
Die Entwicklung des Lernens	29
Lernprozess.....	29
Vom Aufnehmen bis zum Behalten = Lernvorgang	29
Methodische Grundsätze	30
Methodische Maßnahmen	30
Methodische Reihe	30
Unterrichtsformen	31

Methodische Mittel	31
Medien	31
Schwimmhilfsmittel (standardisierte).....	32
Psychologische Hilfen	34
Kommentar	34
Prüfung/ Lernbilanz	34
Zusammenfassung	35

Teil A-III: Rahmenbedingungen

Bad/ Becken	38
Lerngruppe	38
Ordnungsrahmen	39
Aufenthaltort der Eltern	39
Aufgaben des Ausbilders	39
Standort des Ausbilders.....	40
Ordnungsformen/ äußere Ordnung	41

Teil A-IV: Organisation

Informationen über das Bad einholen	46
Anmelden des Lehrganges beim KV zur Ausschreibung	46
Zusammenstellen der Teilnehmer und Erstellen einer Teilnehmerliste	46
Zusammenstellen von Formularen	47
Organisation von Hilfsmitteln	48
Organisation eines Helfers	48
Hygieneeinhaltung	48
Zusammenfassung	49

Teil A-V: Lehrgang Anfängerschwimmen

Einführungsstunde – Die erste Unterrichtsstunde	52
Die ersten Eindrücke des Teilnehmers	52
Rahmenbedingungen für das Elterngespräch.....	52
Abholen der Teilnehmer und Zeigen der Örtlichkeiten mit Erklärungen	53
Sicherheits- und Gefahrenhinweise	53

Die Stundenplanung	54
Der Kopf einer Stundenplanung.....	54
Aufbau einer Übungsstunde.....	55
Der Kommentar.....	55
Nachbereitung der Unterrichtsstunde.....	56
Stundenprotokoll.....	56

Checkliste für die Ausarbeitung der Stundenplanung und des Stundenprotokolls	57
---	----

Die Lehrgangsplanung basierend auf dem „Roten Faden“	58
Wassergewöhnung.....	58
Hüpfen/Springen.....	60
Atmung.....	61
Tauchen.....	62
Schweben (statischer Auftrieb).....	63
Gleiten (dynamischer Auftrieb).....	65
Bewegungsschulung.....	66
Stundenprotokoll.....	71

Zusammenfassung	73
------------------------------	----

Teil A-VI: Schwimmen

Merkmale des Schwimmens	76
Unterteilung der unterschiedlichen Schwimmmarten.....	76
Die Lage des Körpers im Wasser.....	76
Die Beinbewegung.....	76
Die Armbewegung.....	76
Atmung.....	77

Wahl der Anfangsschwimmart	77
---	----

Positive Aspekte der Rückenlage	78
--	----

Zusammenfassung	78
------------------------------	----

Teil A-VII: Bewegungsschulung

Brustschwimmen	80
Die Schwunggrätsche in Bauch- und Rückenlage.....	80
Die Armbewegung des Brustschwimmens.....	82
Koordination Schwunggrätsche, Brustarmzug und Atmung.....	84

Rückengleichschlagschwimmen	87
Beinbewegung.....	87
Armbewegung.....	87
Koordination Beinbewegung, Armbewegung und Atmung.....	87

Seitschwimmen	88
Beinbewegung	88
Armbewegung	88
Koordination Beinbewegung, Armbewegung und Atmung.....	88
Kraulen	89
Kraulbeinschlag.....	89
Kraularmzug	90
Koordination des Kraulens und Atmung	91
Rückenkraulen	94
Beinbewegung	94
Armbewegung	94
Koordination Beinbewegung, Armbewegung und Atmung.....	96
Streckentauchen	98
Beinbewegung	98
Armbewegung	98
Koordination Beinbewegung, Armbewegung und Atmung.....	98
Tieftauchen	100
Starts und Wenden	101
Wasserstart/Rückenstart	101
Grabstart	104
Startsprung.....	106
Drehwende: Flache Wende	109
Drehwende: Hohe Wende.....	110
Kippwende	112
Weiterführendes Training	114
Ziele des Trainings.....	114
Trainingsmethoden	114
Gestaltung der Entlastungsphase	114
Durchblutung bei Ruhe und Belastung	114
Altersgerechte Belastung	115
Einflüsse des Teilnehmers auf das Training.....	115
Gefahren.....	115

Teil A-VIII: Fehleranalyse und -korrektur

Definition „Schwimmen“	118
Definition „Fehler“	118
Die Fehleranalyse/ Ursachenverteilung	118
Fehlerursachen, zu finden beim Teilnehmer	118
Fehlerursachen, bedingt durch äußere Einflüsse	119
Zusammenfassung	119

Der Bewegungsablauf	120
Vermittlung	120
Faktoren, welche die Bewegungsvorstellung negativ beeinflussen.....	120
Die Umsetzung der Bewegung	121
Störfaktoren, hervorgerufen durch die Teilnehmer	121
Fehlererkennung	121
Grundanforderungen an den Ausbilder	121
Das Fehlervorkommen (grobe Einteilung)	121
Unterscheidung der Fehler.....	121
Fehlerkorrektur	122
Zusammenfassung	122

Teil A-IX: Spiele und Lieder

Unterteilung	124
Ziele	124
Spiele in der Übungsstunde	125
Unterstützung der einzelnen Schritte des „Roten Fadens“	125
Lieder	125
Beispiele zu den Abschnitten des „Roten Fadens“	126
Zur Wassergewöhnung.....	126
Zum Hüpfen/ Springen	129
Zur Atmung.....	129
Zum Tauchen.....	130
Zum Gleiten	132
Abschlusslieder	133

Teil A-X: Anatomie und Physiologie

Passiver und aktiver Bewegungsapparat	136
Der passive Bewegungsapparat: Das Skelett	136
Die Gelenke	138
Der aktive Bewegungsapparat: Muskeln, Sehnen, Bänder.....	139
Die Steuerung: Gehirn und Nervensystem	140
Das Gehirn.....	140
Das Rückenmark	140
Die Reflexe	141

Die Atmung	141
Die Atemwege	141
Die Einatmung (Inspiration, aktiv).....	142
Die Ausatmung (Expiration, passiv).....	142
Atemparameter.....	142
Hyperventilation	143
Der Kreislauf	144
Das Herz.....	144
Der Blutkreislauf	144
Die Verdauungsorgane	146
Das Ohr	146
Die Haut	146
Der Wärmehaushalt	147
Die Regulation der Körpertemperatur	147
Das Aufwärmen vor einer sportlichen Belastung	149

Teil A-XI: Biomechanik

Der Wasserwiderstand	152
Der Auftrieb	153
Statischer Auftrieb.....	153
Dynamischer Auftrieb	153
Körperlage	153
Überwinden des Auftriebes zum Tauchen.....	153
Der Antrieb (ökonomischer Antrieb)	154
Physikalische Gesetze nach Newton	154
Der Vortrieb	155
Das Hebelgesetz	156
Zusammenfassung	157

Teil A-XII: Rechtliche Grundlagen

Grundsatz	160
Ziele des Unterrichts	160
Voraussetzungen (Sorgfalts- und Aufsichtspflichten)	161
Rechtliche Bestimmungen und Einordnung	162
Die zivilrechtliche Seite der Aufsichtspflicht.....	162
Strafrechtliche Auswirkungen.....	166

Teil B-I: Der Lehrscheinanwärter

Anmeldung zum Ausbildungslehrgang 170

Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Ausbildungslehrgang 170

Teil B-II: Lehrscheininhaber

Aufgabenbereiche der DRK-Wasserwacht-Lehrscheininhaber 172

Schwimmprüfungen und Urkunden 173

Selbstrettung 173

Fremdrettung (einfache) 174

Instruktor Schwimmen 174

Ziel und Zweck 174

Berufung 174

Teil B-III: Prüfung

Allgemeine Regelungen 176

Prüfungsleistungen Theorie 176

Prüfungsleistung Praxis 176

Teil B-IV: Das Rote Kreuz und die Wasserwacht

Mit der Gründung des Roten Kreuzes fing alles an 178

Die Wasserrettung damals 178

Mehr Sicherheit im und am Wasser 178

Glossar 181

Literaturverzeichnis 189

Formulare 193

Vorwort

„Die Vermittlung von Schwimmfertigkeiten, die Durchführung von Lehrgängen zum Erlernen des Schwimmens für Kinder und Erwachsene sowie die Ausbildung dafür qualifizierter Ausbilder zählen zu den grundlegenden Aufgaben der Wasserwacht.“

(Ausbildungs- und Prüfungsvorschrift Schwimmen)

Der Leitfaden Schwimmen

Der Leitfaden Schwimmen dient als Hilfestellung bei der Ausbildung qualifizierter Ausbilder Schwimmen in der DRK-Wasserwacht und stellt eine Empfehlung dar.

Die Inhalte des Leitfadens Schwimmen orientieren sich an der Ausbildungs- und Prüfungsvorschrift Schwimmen (APV S) der DRK-Wasserwacht. Die APV S ist für die Ausbildung verbindlich.

Teil A-I: Bewegungsraum Wasser

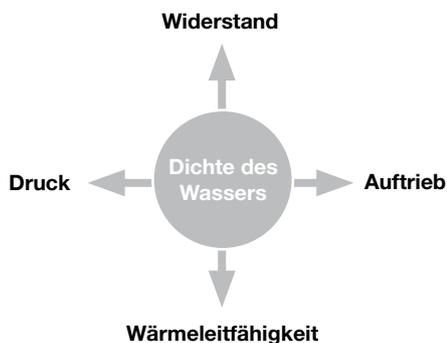
Wasser

Allgemeines

Wasser kommt in allen Aggregatzuständen vor (fest, flüssig und gasförmig) und besteht aus zwei Gasen: Wasserstoff (H) und Sauerstoff (O). Wasser bedeckt 70% der Erdoberfläche. Der Körper eines Erwachsenen besteht zu 62–64% aus Wasser, der eines Säuglings sogar zu 85%. Je nach körperlicher Belastung und äußeren Umständen liegt der Wasserbedarf des Körpers bei 2–12 Litern pro Tag. Ein Liter Wasser entspricht bei +4°C einem Gewicht von einem Kilogramm und der Dichte 1. Das ist das Grundmaß für die Dichtebestimmung aller Materialien. Der Naturwissenschaftler Anders Celsius (1701–1744) nahm den Siede- und Gefrierpunkt von Wasser als Eckpunkte für seine Temperaturskala.

Physikalische Eigenschaften

Die Dichte des Wassers unterscheidet sich von der Dichte der Luft (Wasser ist 847 mal dichter als Luft) und bewirkt dadurch



- die Wärmeleitfähigkeit: 25 mal höher als die der Luft (bewirkt Wärme-, Kälte-, Nässeerize)
- den hydrostatischen Druck: spürbar auf Brustkorb, Ohren, Kopf und Nebenhöhlen
- den Widerstand: Verlangsamung der Bewegung („Stütz“: die Möglichkeit sich zur Vorwärtsbewegung vom Wasser abzudrücken)
- den Auftrieb: Wasser trägt Körper, die mehr Wasser verdrängen als sie selber wiegen, und beeinflusst das Gleichgewichtsgefühl

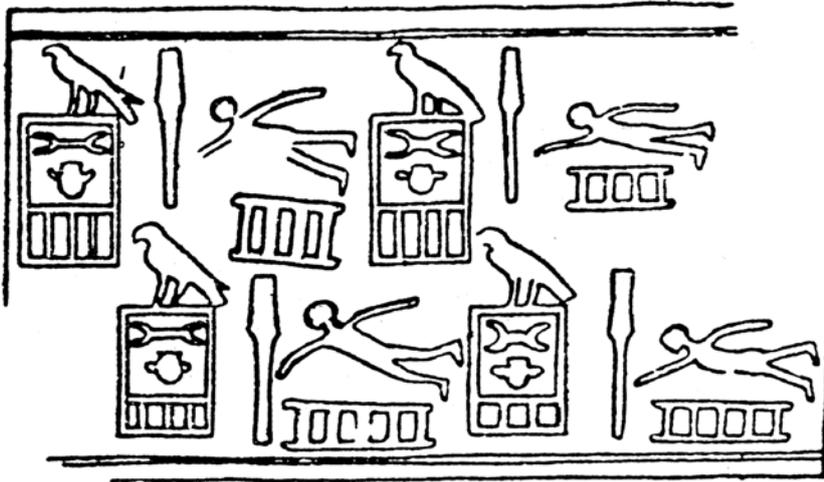
Satz des Archimedes:

„Ein Körper verliert in einer Flüssigkeit so viel an Gewicht, wie die von ihm verdrängte Flüssigkeit wiegt.“

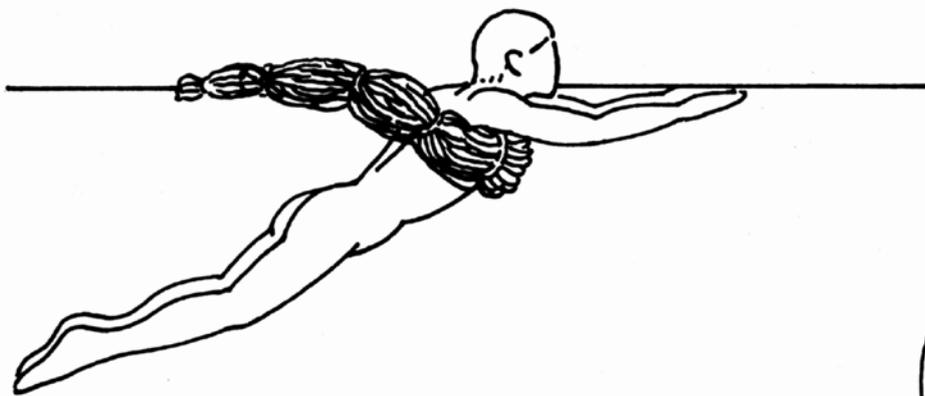
Geschichte des Schwimmens

Zeit	Wer / Wo	Besonderheiten
9000–4000 v. Chr.	Ägypter / Assyrer / Libyer	angedeutete Kraulschwimm-Bewegung (heute: human stroke)
Altertum	Griechen / Römer	vermutlich Brustschwimmen, hohes Ansehen des Schwimmens, Binsengürtel, Schweinsblase
3. Jh. v. Chr.	Kelten	vermutlich Wechselschlag, überwinden schwimmend Flüsse auf ihren Wanderungen
Jahrhunderte um Chr. Geburt	Germanen	Untertauchen der Kinder zur Abhärtung, Frauen / Kinder ahmen die Männer beim Schwimmen nach, Jagd / Krieg / Wettbewerb
Mittelalter	Mitteleuropa	Schwimmen als 7. ritterliche Fertigkeit, wettkampfmäßiges Dauerschwimmen, Schwimmart ungeklärt, keine schwimmfreundliche Zeit für das gemeine Volk (Pest, Sittenverfall)
Humanismus	Mitteleuropa	erstes Schwimmlehrbuch 1538 von Colymbetes auf Latein in Ingolstadt, Brustschwimmen
ausgehendes 16. Jh.	Halloren (Salzsieder)	erste Schwimmlehrer z.B. an Fürstenhöfen, Einzelunterricht, deren bekanntester Schüler: Guts Muths, system. gegliederter Unterricht, Brustschwimmen, Schemel an Land / Schwimmbock, Schwimmgürtel und -angel
1760 1774 1793	Paris Frankfurt bei Doberan	erste öffentliche Badeanstalt der Welt erste öffentliche Badeanstalt Deutschlands erstes deutsches Seebad (Ostsee)
1810	Ernst von Pfuel	Schwimmen als Massenunterricht für Militär in Prag, Wien und Berlin → Gruppenunterricht in Schulen / Vereinen (Angeln an Balken über Becken)
ab 1902	Dresden, Elberfeld, Hamburg, Hannover	erster regelmäßiger Schul-Schwimmunterricht auf Hilfsmittel / Geräte ausgelegt (Schwimmen dank Kraft, statt Nutzen des natürlichen Auftriebs)
später		Auftriebshilfen (wie Schweinsblase, Halskragen, Nesselkissen) kommen wieder zum Einsatz
ab 1925	Leipzig, Wien	Kurt Wiessner lehrt das gerätelose Schwimmen, beginnt mit Wassergewöhnung im Flachwasser, Brust- und Kraulschwimmen

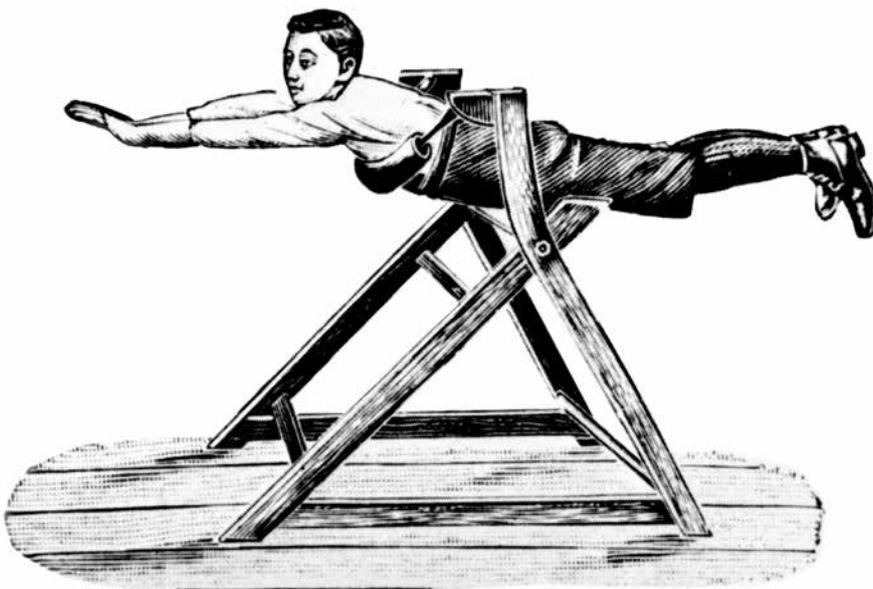
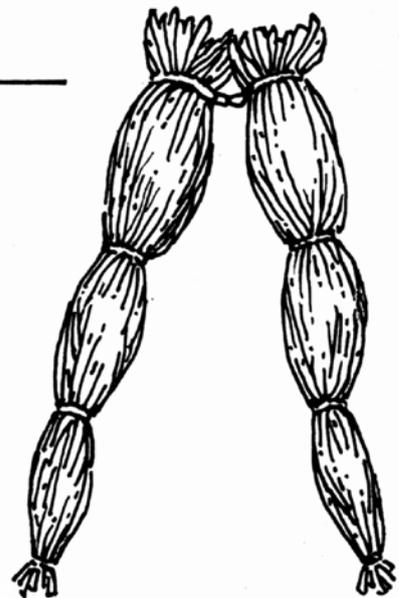
Kurt Wiessner war der Wegbereiter des modernen Schwimmunterrichts, also der noch heute angewendeten Lehrmethoden.



Erste Hieroglyphen der Ägypter zeigen eine Art des Kraulschwimmens.



Ein Binsengürtel aus dem Altertum.



Schwimmbock aus dem ausgehenden 19. Jh.

Illustrationen aus:
 Wilke, Kurt: Anfängerschwimmen, Reinbek 1979/1997, S. 9-17

Heutige Sinnbezüge des Schwimmens

Besondere Umwelt- und Körpererfahrung

Wahrnehmung durch Sinne

- Schmecken
- Riechen
- Fühlen
- Sehen
- Hören

Körpergefühl erleben

- Hüpfen/Springen
- Atmen
- Tauchen
- Schweben
- Gleiten
- Wenden
- Auf dem Kopf stehen
- Um die Körperachsen drehen

Materielle Erfahrungen

- Wärme-, Kälte-, Nässeerize
- Druck
- Widerstand
- Auftrieb

Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten, Erhöhung von Selbstständigkeit und Selbstsicherheit (vielfältige Freizeitbereiche)

- Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten
 - Abgegrenzte Bereiche Schwimmer/Nichtschwimmer
- Erhöhung von Selbstständigkeit
 - Weniger Beaufsichtigung und Fremdbestimmung
- Selbstsicherheit
 - Bewegen, spielen und schwimmen ohne Angst
 - Bade- und Wassersportmöglichkeiten
- Schwimmen als Voraussetzung zur Freizeitgestaltung
 - Aquafitness
 - Aquarobic/-jogging
 - Wassergymnastik
 - Baden
 - Wasserski
 - Tauchen und Schnorcheln
 - Segeln und Surfen
 - Rudern und Kanufahren
 - Trendsportarten

Erschließung neuer sozialer Umgebung und sozialer Erfahrung

- Umwelt spielerisch erfahren
- Handlungen überlegen (kein Untertauchen, Schubsen usw.)
- Gemeinschaft fördern
- Kontakt zu Gleichgesinnten (Kommunikation und Motivation)
- Breites Altersspektrum
- Gruppenzugehörigkeit
- Gruppendynamik
- Gruppenzwang

Sport für die ganze Familie

- Eltern mit Kindern
- Großeltern mit Enkeln
- Behinderte mit Nicht-Behinderten
- Sportliche mit Unsportlichen

Gesundheit

Positive Aspekte des Schwimmens

- Schwimmen ist gesundheitsfördernd
- Schwimmen vermindert Haltungsschäden bzw. beugt ihnen vor
- Rehabilitation nach Krankheiten und Operationen
- Be- und Entlastung des Kreislaufes
- Erholung und Entspannung

Fortbewegung / Gestaltung / Spiele

- Tanzen, Springen, Hüpfen, Spielen
- Kunst- und Synchronschwimmen
- Figuren
- Fortbewegung im Wasser

Reglementierte Wasserspiele

- Wasserball
- Unterwasserrugby

Wettbewerb / Leistungsvergleich / Wettkampfsport

Wasserrettung

Teil A-II: Unterrichtsplanung

Begriffsbestimmung

Die Didaktik ist die Lehre vom Lehren und Lernen.

Zu einem bestehenden globalen Lernziel (= geplantem Endverhalten) legt die Didaktik Teillernziele fest und bestimmt die Lehrinhalte (WAS).

Die Methodik stellt das Verfahren (WIE), den Weg zu den Teilzielen bzw. dem globalen Lernziel dar und setzt passende Hilfsmittel ein.

Der Kommentar beantwortet die Fragen WARUM und WOZU, gibt also Begründung und Zweck für Didaktik und Methodik an.

Das Lernziel

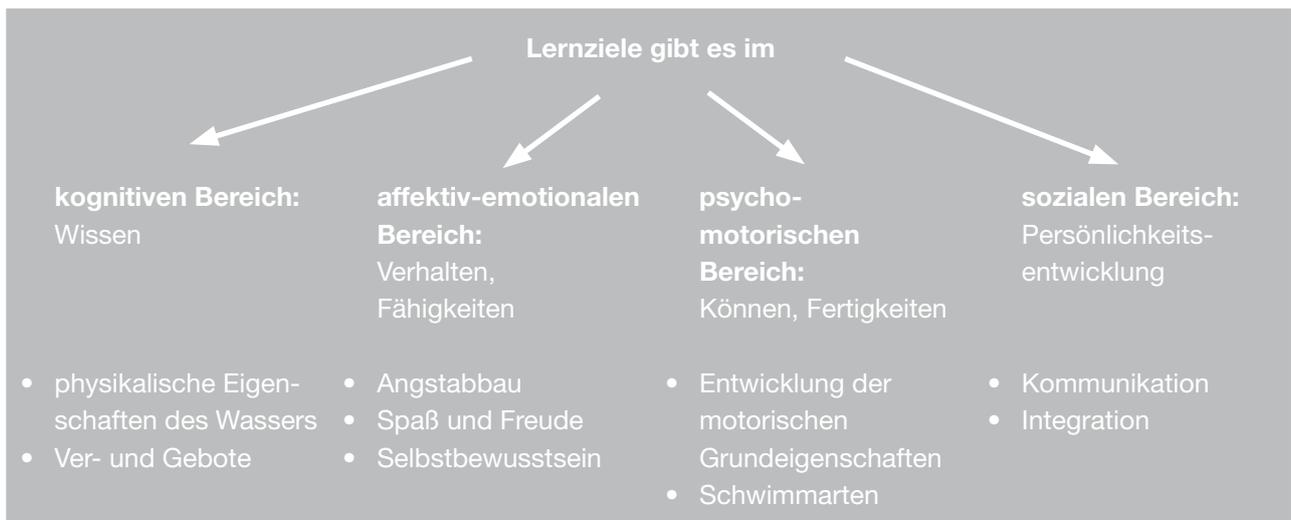
Definition

Am Ende eines Lernprozesses steht ein geplantes und überprüfbares Endverhalten = Lernziel.

Das Lernziel wird über Teillernziele erreicht, die Zwischenstationen des Lernprozesses markieren.

Lernziele erreicht man über die Auswahl bestimmter Inhalte (Didaktik) und deren Vermittlung mithilfe unterschiedlicher Methoden und Hilfsmittel (Methodik).

Die Auswahl der Inhalte und Methoden muss immer begründet werden (Kommentar).



Vorteile von Lernzielen

- Feststellen des Standortes auf der Lernstrecke
- Ökonomische Planung und Vorbereitung des Unterrichts
- Entlastung des Unterrichts von „störenden Ausflügen“
- Hilfe bei der Motivation
- Richtige Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit
- Ökonomischer Umgang mit der Arbeitskraft (Lernpartner)
- Abbau von Unsicherheiten und Ängsten
- Angemessene Auswahl von Methoden und Mitteln
- Lernkontrollen
- Transparenz und Überprüfbarkeit des Unterrichts und des Lernprozesses

Allgemeine Ziele

- Gewöhnung des Körpers an die Eigenschaften des Wassers
- Schulung des Gleichgewichtssinnes durch die Anpassung an die Schwerelosigkeit im Wasser
- Anpassung der Bewegungen an das Element Wasser
- Erwerb wasserspezifischer sensomotorischer Erfahrungen
- Abbau von Angst durch Erfahrungen, Kenntnisse und Fertigkeiten

Wassergewöhnung



Wasservertrautheit



Wassergewandtheit



Wassersicherheit

Lernpartner

Ausbilder

- **Charaktereigenschaften**

geduldig, aufmerksam, freundlich, hilfsbereit, gerecht, vorbildlich (Kleidung, Schmuck, Verhalten)

- **Fähigkeiten**

sicheres Auftreten, kontakt- und kommunikationsfähig (altersgemäße Ansprache), gibt konsequente Anordnungen, motiviert, lobt/kritisiert, sicherheitsbewusst (siehe Sorgfalts- und Aufsichtspflicht), pädagogische Fähigkeiten (erzieht z.B. zu festen Verhaltensmustern im Schwimmbad)

- **Qualifikationen**

Inhaber des Lehrscheins S, das heißt:

- Plant und gestaltet seinen Unterricht
- Beherrscht Bewegungsabläufe
- Erkennt Fehler in den Bewegungsabläufen seiner Teilnehmer
- Beseitigt Fehler durch fachlich geeignete Maßnahmen
- Gibt Hilfestellung
- Unterweist Helfer und setzt sie fachgerecht ein
- Bildet den Helfer aus
- Unterrichtet den Helfer über die Stundeninhalte und bezieht ihn bei der Planung und Durchführung des Unterrichts ein
- Gibt dem Helfer klare Anweisungen, fördert aber auch dessen eigenständiges Handeln
- Sieht den Helfer als seinen „verlängerten Arm“ im Wasser
- Bezieht den Helfer in die Nachbereitung des Unterrichts ein
- Fördert den Helfer, sodass dieser mit gutem Basiswissen den Lehrschein S erwerben kann

Teilnehmer

- Alter**

Mädchen sind Jungen in der Entwicklung im Allgemeinen voraus.

Die folgende Grobeinteilung ist fließend.

	Merkmale			Pädagogisch-methodische Folgerungen
	körperlich	psychisch	motorisch	
I	Kleinstkindphase 3 Monate bis 3 Jahre	ständigiger Gestaltwandel	lernfähig, großer Lernzuwachs	spielerisches Lernen, keine Verbalausbildung möglich
II	Kleinkindphase 3 bis 6 Jahre	ständigiger Gestaltwandel	unausgeglichen, launisch, keine Komplexe, sprunghaft	spielbetonte Übungen, nur teilweise verbale Ausbildung
III	Vorpuberale Phase 6 bis 8 Jahre	Gestaltwandel noch nicht abgeschlossen	lernwillig, aber bedächtig/vorsichtig	spielbetontes Lernen, Verbalausbildung möglich
	8 bis 10 Jahre	„Vollkind“ Ausgleich des Längen- und Breitenwachstums	beharrlich, konzentriert, zäh, wagemutig (Mannschafts- und Wettkampfgedanke), bestes Schwimmlernalter, hoch motivierbar	Steigerung der physischen Leistungsgrundlagen, gute sportliche Bewegungsfertigkeiten
IV	1. Puberale Phase 10 bis 12 Jahre	2. Gestaltwandel (verstärktes Längenwachstum)	aggressiv und unsicher im Verhalten zur Gemeinschaft, unausgeglichen, konzentrationschwach	Leistungserlebnisse, Grobform des sportlichen Bewegungsablaufs
V	2. Puberale Phase 12 bis 16 Jahre	verstärktes Breitenwachstum	„Fliegjahre“	Anfang des Gestaltens, Orientieren an Vorbildern
VI	Maturität (Reifezeit) 16 Jahre und älter	körperliche Reife	unterschiedliche, aber meist positive Haltung zur sportlichen Leistung	Ausprägung der motorischen Feinform, Belastung muss Alter berücksichtigen

Besonderheiten / Auffälligkeiten

Bei der Planung und Durchführung des Unterrichts muss der Ausbilder Folgendes berücksichtigen:
Probleme der Teilnehmer durch z.B. Bewegungsmangel, übermäßigen Fernsehkonsum, Unfall, Erkrankungen, Wochentag (speziell Montag), besondere Ereignisse in Familie/Schule/Freizeit, Wetter, Mondstand.

Da es das „Normkind“ nicht gibt, werden im Folgenden Fallbeispiele für Verhaltensauffälligkeiten angeführt.

Das ängstliche Kind

- Was ist typisch (Mimik, Sprache, Verhalten)?
Hält sich im Hintergrund (schüchtern) – sagt bei jeder Übung „das kann ich nicht“ (blockiert) – meidet direkten Blickkontakt – spricht leise oder gar nicht, bzw. nur auf Ansprache – weint häufig – kaum zum Mitmachen animierbar (drückt sich) – ist verkrampt – klammert – besucht häufig die Toilette – gekünsteltes Lachen
- Welche möglichen Ursachen hat das Verhalten?
Ängstlichkeit der Eltern/eines Elternteils überträgt sich häufig auf das Kind – keine Bewegungsmöglichkeiten → die motorischen Fähigkeiten sind nicht alterstypisch ausgebildet → negative Erfahrungen mit unbekanntem Gegebenheiten – mangelndes Selbstbewusstsein – kein Vertrauen – Angst vor der Blamage – Angst vor dem Unbekannten (Personen, Tiefe und Weite des Wassers, Geräusche usw.) – Angst durch falsche Vorstellung (z.B. durch Medien, Geschichten usw.)
- Welche Hilfestellungen kann man geben?
Der Helfer kann sich um das Kind kümmern – Partnerübungen – keinen Druck ausüben – viel loben – Erfolgserlebnisse vermitteln – reizen, damit es mitmacht – zeigen, wie viel Spaß die anderen Kinder haben – Vorurteile abbauen – bei der Unterrichtsplanung das ängstliche Kind mit berücksichtigen (differenzierter Unterricht)

Das hypermotorische (hyperaktive) Kind

- Was ist typisch (Mimik, Sprache, Verhalten)?
Starker Bewegungsdrang – schreit, singt, tobt – hört nicht zu – ist neugierig – drängt sich vor – will Aufmerksamkeit – reagiert oft auf Anforderungen mit inadäquatem Verhalten – macht Übungen oft unkoordiniert – übermäßiger Kraftaufwand – ist zum Teil rücksichtslos
- Welche möglichen Ursachen hat das Verhalten?
Kann krankhaft bedingt sein, z.B. angeboren – falsche Ernährung – Umfeld (Umgebung) – Reizüberflutung – kommt oft zu Hause nicht zur Ruhe – kein abgestimmter/geregelter Tagesablauf – will etwas kompensieren
- Welche Hilfestellungen kann man geben?
Spiel- und Verhaltenstherapie – Diäten – individueller Unterricht – Möglichkeiten schaffen, um Druck abzubauen – Spiele, bei denen man auf die anderen angewiesen ist – Rituale/fest geregelten Ablauf schaffen

Das aggressive Kind

- Was ist typisch (Mimik, Sprache, Verhalten)?
Akzeptiert keine Regeln – gibt Widerworte – schreit – Übergriffe sind möglich (Schubsen, Schlagen, Beißen) – uneinsichtig – blockiert – kann schlecht Autorität anerkennen
- Welche möglichen Ursachen hat das Verhalten?
Angst – Bewegungsmangel – nicht ausgelastet oder überladen mit Aktivitäten – Schwierigkeiten im Umfeld – Minderwertigkeitskomplexe – Gewalt in der Familie – ungerechte Behandlung – Pubertät

- Welche Hilfestellungen kann man geben?
Je nach Situation Bewegungsräume oder Rückzugsmöglichkeiten bieten – Regelmäßigkeiten/Rituale schaffen – Verantwortung übertragen – Spiele, bei denen man auf den anderen angewiesen ist – Geborgenheit – Ruhe und Gelassenheit vermitteln

Der Gruppenclown

- Was ist typisch (Mimik, Sprache, Verhalten)?
Lenkt sich und andere ab – ist unkonzentriert – sucht Bestätigung durch die Gruppe – will im Mittelpunkt stehen – untergräbt die Autorität des Erziehers – weiß alles besser – kann schlecht mit Kritik umgehen
- Welche möglichen Ursachen hat das Verhalten?
Über- oder Unterforderung – Langeweile – keine Freunde – will von nicht vorhandenen Fähigkeiten ablenken – Druck durch die Eltern – zu wenig Zuwendung
- Welche Hilfestellungen kann man geben?
In den Unterricht einbinden – mit speziellen Aufgaben betrauen – Einzelgespräch – an die Vernunft appellieren, ggf. Konsequenzen ankündigen

Das Kind, das angeblich schon alles kann

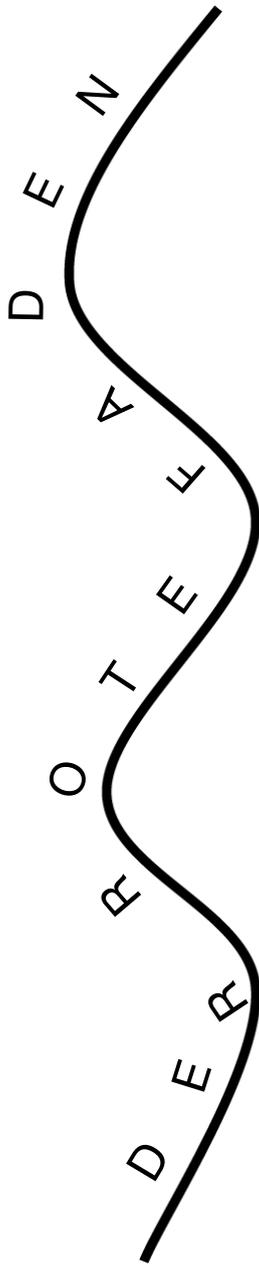
- Was ist typisch (Mimik, Sprache, Verhalten)?
Stellt die Übungen in Frage – unterbricht den Ausbilder – „verbessert“ – hat hohe Ansprüche an andere, aber nicht an sich selbst – überschätzt die eigenen Fähigkeiten – altklug – redet, da desinteressiert, vor allem, wenn andere reden
- Welche möglichen Ursachen hat das Verhalten?
Umfeld, das es übertrieben bestätigt – versucht sich in den Mittelpunkt zu stellen – sucht Bewunderung
- Welche Hilfestellungen kann man geben?
An Regeln gewöhnen – klar definierte Leistungsanforderungen stellen – zeigen, dass es auch mit wenig Leistung akzeptiert wird – Grenzen erfahren lassen – zur bewussten Selbsteinschätzung führen

Verhaltensauffälligkeiten treten fast nie in reiner Form auf. Oft liegen Mischformen vor, deren Ursachen komplex sein können. Daher bedarf es einer genauen Beobachtung, um unter Einbezug der Eltern passende Hilfestellungen zu geben.

Tipps zum Umgang mit Teilnehmern

- Alle Teilnehmer mit Namen benennen können
- Rituale einführen, ggf. individuell je nach Gruppe
- Vertrauen schaffen
- Mit den Teilnehmern im Wasser spielen und Körperkontakt erlauben
- Meinungen der Teilnehmer berücksichtigen
- Leistungen anschauen, aber zum passenden Zeitpunkt
- Privates erzählen lassen (z.B. Erlebnisse in den Ferien)
- Erzählungen der Teilnehmer, z.B. über den Urlaub, am Anfang oder Ende einer Stunde

Inhalte – „Der Rote Faden“



Gewöhnen an Wärme-, Kälte-, Nässe-reize

Dichte

- Wasserdruck
- Wasserauftrieb
- Wasserwiderstand

Hüpfen/Springen

Atmung

Tauchen

Schweben (statischer Auftrieb)

Gleiten (dynamischer Auftrieb)

Bewegungsschulung

- Beinbewegung – Atmung
- Armbewegung – Atmung
- Koordination

„Der Rote Faden“ führt von der Wassergewöhnung über die Wasservertrautheit und die Wassergewandtheit zur Wassersicherheit.

Die Entwicklung des Lernens

Lernprozess

Lernen ist ein fließender Prozess. Je nach Betrachtung des Lernfortschrittes werden die einzelnen Phasen des Lernens sportwissenschaftlich unterschieden.

Hier die gebräuchlichsten:

- Grobform–Feinform–Feinstform
- Grobkoordination–Feinkoordination–Stabilisierung
- Lernstufe–Festigungsstufe–Anwendungsstufe
- Bewegungsvorstellung–Bewegungsgrobform–Bewegungsfeinform–Automatisierung

Vom Aufnehmen bis zum Behalten = Lernvorgang



Methodische Grundsätze

Lehren ist ein komplexes Handlungsgeschehen, das sowohl den kognitiven, den affektiven, den psychomotorischen und den sozialen Bereich ansprechen muss.

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Bewegungsganzes auch als Ganzes lehren (z.B. den Armzug beim Üben nicht in einzelne Bewegungen zergliedern)
- Mehr loben als tadeln
- Vormachen und nachmachen lassen
- Bewegungsvorschrift – Bewegungsvorschlag – Bewegungsaufgabe (Festlegen der Ausführungsform – Auswahlmöglichkeit – selbstständige Lösungsmöglichkeit)
- Neugierde – Interesse – Motivation – Erfolg
- Unterricht auf elementare Bewegungserfahrungen aufbauen
- Lehren an Lernfähigkeit und Lernfortschritte anpassen
- Vielseitigkeitsprinzip

Methodische Maßnahmen

- Ausbilder oder Helfer machen eine korrekte Bewegung vor und lassen sie durch die Teilnehmer nachmachen.
- Der Bewegungsablauf wird genau beschrieben.
- Bewegungsabläufe können auf Tafeln, Postern oder durch andere Medien gezeigt werden, z.B. zur Korrektur.
- Gesetzmäßigkeiten werden beachtet und ggf. demonstriert.
- Bewegungshilfen werden aktiv, optisch, verbal, akustisch oder taktil geleistet.
- Methodische Übungsreihen werden sinnvoll eingesetzt.
- Knappe Bewegungsvorschriften werden bis auf ein eindeutiges Signalwort (Schlagwort) reduziert.

Methodische Reihe

„Der Rote Faden“ ist im Anfänger-Schwimmunterricht die grundlegende methodische Reihe!

Basierend auf den methodischen Grundsätzen fügt eine methodische Reihe kleinstschrittig und chronologisch Lerninhalte bzw. Übungen aneinander und erreicht so ein anvisiertes Lernziel schneller und leichter.

Unterrichtsformen

Unterrichtsformen für den Anfänger-Schwimmunterricht:

- Frontalunterricht (Ausbilder steht vor der Gruppe)
- Gruppenarbeit
- Partnerarbeit
- Einzelarbeit
- Frage und Antwort

Methodische Mittel

Medien

Für jeden Lernstoff muss das geeignete Medium ausgesucht werden (z.B. Autofahren lernt man nicht durch Film oder Lektüre).

- Tafel
- Tageslichtprojektor
- Folien, Transparente
- Dias
- Filme
- Beamer (Bildprojektionsgerät gekoppelt mit dem PC)
- Wandkarten
- Lehrbücher
- Flipcharts (Papierbögen als Tafelersatz)
- Wall-Paper (Tapeten als Papierersatz)
- Videorecorder
- Schwimmhilfsmittel

Schwimmhilfsmittel (standardisierte)



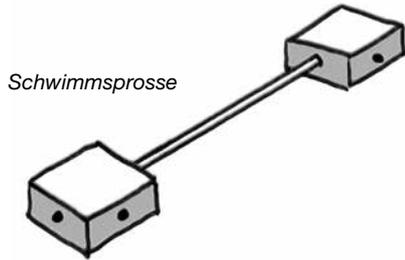
Leine



Stab



Rettungsstange



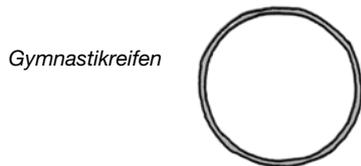
Schwimmsprosse



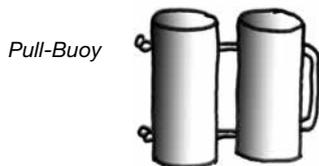
großer Leichtball



Gymnastikball



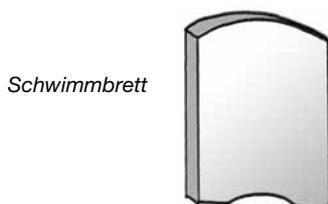
Gymnastikreifen



Pull-Buoy



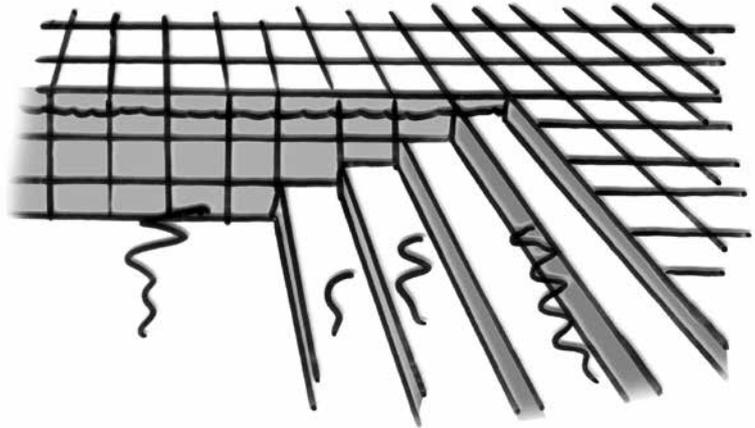
kleiner Tauchring



Schwimmbrett

Schwimmhilfsmittel werden nicht als Auftriebsmittel eingesetzt! (Ausnahme bei motorischer Retardierung und Behinderungen)
Der Einsatz von Hilfsmitteln soll im Anfänger-Schwimmunterricht vielschichtig gehandhabt werden. Hilfsmittel lockern den Unterricht auf, fördern die motorische Ausbildung und motivieren zu Aufmerksamkeit, Leistungswillen und Aktivität.

Schwimmgürtel, Schwimmflügel usw. sind keine Hilfsmittel sondern Auftriebsmittel. Von ihrem Gebrauch ist abzusehen!



Beckenrand und Treppe

Mögliche Verwendungen der Schwimmhilfsmittel:

Flossen

- Technikübungen
- Kräftigung/Training
- Gesteigerter Vortrieb

Gymnastikball

- Auftrieb demonstrieren
- Zuwerfen
- Spritzt – Abbau des Lidschutzreflexes
- Als Brettersatz
- Ballspiele

Gymnastikreifen

- Durchsteigen (waagrecht/senkrecht)
- Tauchen
- Durchspringen
- Delfinspringen
- Slalomtauchen

Matten

- Ersatz für den Beckenrand für Technikübungen

Paddles

- Wasserwiderstand erfahren
- Kräftigung/Training

Pool-Noodle (Nudel)

- Wie Stäbe und Schwimmsprosse
- Korrekturmittel

Pull-Buoy

- Kräftigung/Training
- Korrekturmittel

Schwimmbrett

- Demonstration des Wasserwiderstandes/-auftriebs
- Beinschulung
- Gleiten
- Kräftigung
- Technikverbesserung

Schwimmsprosse

- Dranhängen (Bauch- und Rückenlage)
- Zusammenbaubar, geeignet für div. Übungen

Stäbe

- (ähnlich wie Gymnastikreifen)
- Übersteigen, Untertauchen
- Sprungschulung
- Rollübungen

Starre Leine

- Ziehen durch das Wasser
- Tauziehen

Tauchring (klein)

- Lenkrad (Motorboot/Auto)
- Zureichen
- Ringe suchen
- Ringe tauchen
- Kontrolle für Abbau des Lidschutzreflexes (verschiedenfarbige Ringe unterscheiden)

Treppe

- Auftreibübungen
- Technikvermittlung
- Halt für Übungen

TT-Bälle

- Atemschulung

Zauberschnur

- Abtrennungsleine (Sicherung, Spielabtrennung)
- Kreisspiele

Allgemein zu den Hilfsmitteln

Neben den standardisierten Hilfsmitteln können auch andere Dinge aus dem täglichen Leben zum Einsatz kommen (Plastikflasche, Schüssel, kleiner Eimer, Gießkanne, Korke, Filmdöschen, Strohhalm, Kinderspielsachen wie Puppe/Schwimmtier, Plastikbecher, Fahrradschlauch, Schwamm, Löffel, Sprühflasche usw.).

Alle Schwimmhilfsmittel dienen nicht nur dem Training von Technik, Ausdauer oder Kraft, sondern können als Spielzeug bei vielfältigen Spielideen eingesetzt werden.

Psychologische Hilfen

- Alle Namen möglichst schnell kennen
- Loben
- „Leistungen“ anschauen und würdigen, aber zum passenden Zeitpunkt
- Privates erzählen lassen
- Ausbilder tobt mit den Teilnehmern und erlaubt „Körperkontakt“
- Meinungen der Teilnehmer einholen
- „Rituale“ einführen (z.B. Begrüßungslied/Abschlusslied, -spiel)
- Treffen auch außerhalb des Bades (z.B. zum Eisessen)

Kommentar

Der Ausbilder muss seine Ziele, Inhalte, Methoden, Hilfsmittel und Korrekturen hinterfragen (warum?) bzw. begründen. Schriftliche Kommentare sind ein fester Bestandteil der Stundenplanung und des Stundenprotokolls.

Prüfung / Lernbilanz

Das geplante Endverhalten des Kursteilnehmers ist das angstfreie und sichere Schwimmen. Der Ausbilder überprüft die erreichten Teillernziele, was zur abschließenden Lernbilanz führt. Die Prüfung wird im Allgemeinen im theoretischen (mündlich/schriftlich je nach Alter und Leistungsstand) und praktischen Bereich durchgeführt.

Theoretisch

Regelwissen (z.B. Baderegeln)

- Mündlich (Abfrage, Prüfungsgespräch)
- Schriftlich (Test, multiple choice, Aufsatz)

Praktisch

- Demonstration von Bewegungsabläufen (auf technisch richtige Ausführung, auf Zeit und Strecke, Höhe und Tiefe, auf Ausführung mit Gerät/Partner/Kleidung achten)

Verhalten des Prüfers

- Beobachtet sachlich, konzentriert, zurückhaltend und geduldig
- Achtet auf die Einhaltung der festgelegten Bedingungen
- Protokolliert die erbrachten Leistungen
- Nimmt gegenüber dem Teilnehmer eine positiv bekräftigende Haltung ein
- Stempelt den Teilnehmer bei Misserfolg nicht als dumm ab, sondern erklärt ihm die Gründe (Aussagen wie: „Das hast du schlecht gemacht!“ vermeiden. Stattdessen erklären: „Du hattest keinen Erfolg, weil du zu hastig geatmet hast.“)

Zusammenfassung

Lernziele (Zwischenstationen = Teillernziele) erreicht man über die Auswahl bestimmter Inhalte (was? = Didaktik) und deren Vermittlung mit Hilfe unterschiedlicher Methoden und Hilfsmittel (wie? = Methodik). Die Auswahl der Inhalte und Methoden muss immer begründet werden (warum? = Kommentar).

Die allgemeinen Ziele des Schwimmunterrichts sind, einen Kursteilnehmer von der Wassergewöhnung über die Wasservertrautheit und -gewandtheit zur Wassersicherheit zu führen.

Der Ausbilder hat als Voraussetzungen bestimmte Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Qualifikationen mitzubringen.

Beim Kursteilnehmer sind Geschlecht, Alter, Entwicklungsstand, Gesundheitszustand und Besonderheiten/Auffälligkeiten zu beachten und in die Unterrichtsplanung einzubeziehen.

Die Lernschritte des Roten Fadens sind:

- Wassergewöhnung
- Hüpfen/Springen
- Atmung
- Tauchen
- Schweben
- Gleiten
- Bewegungsschulung

Lehren ist ein komplexes Handlungsgeschehen, das unter Beachtung methodischer Grundsätze (z.B. vom Leichten zum Schweren), mit der Anwendung methodischer Maßnahmen (z.B. „Schlagwörter“ bilden), unter Verwendung methodischer Reihen (Roter Faden) und durch Einsatz methodischer Hilfsmittel (z.B. Pool-Noodle) in bestimmten Unterrichtsformen (z.B. Partnerarbeit) abläuft.

Teil A-III: Rahmenbedingungen

Bad / Becken

Der Ausbilder informiert sich über die Größe und Tiefe des Schwimmbeckens und die Wassertemperatur. Günstig für den Anfängerunterricht sind Lehrschwimmbecken mit Hubboden, breiter Einstiegstreppe und Haltemöglichkeiten am Beckenrand. Die Temperatur des Wassers muss dem Alter der Kursteilnehmer angepasst sein (je jünger, desto wärmer). Ein Sanitätsraum mit entsprechender Ausstattung und ein Telefon sollten als Sicherheitseinrichtungen vorhanden sein.

Der Ausbilder muss vor Unterrichtsbeginn abklären, welche Hilfsmittel vorhanden sind bzw. welche er über den KV besorgen muss. Mit dem Schwimmmeister/Hausmeister muss der Ausbilder abklären, welche Umkleiden/Duschen/Toiletten für Jungen und Mädchen zur Verfügung stehen. Die Nutzungszeiten des Bades müssen über den KV mit den Bädergesellschaften/Schulen geregelt werden.

Lerngruppe

Alter der Teilnehmer	Optimale Temperatur	Gruppengröße*
unter 3 Jahren	32°–33° C	Einzelunterricht
3–4 Jahre	30° C	2–3 Teilnehmer
5–6 Jahre	29° C	5–6 Teilnehmer
7–8 Jahre	28° C	8–10 Teilnehmer
9 Jahre und älter	27° C	bis zu 12 Teilnehmer

**pro Ausbilder / Aufsichtsperson*

5–6 Teilnehmer pro Aufsichtsperson sind eine optimale Anzahl an Teilnehmern für den Anfängerunterricht. Jedoch müssen die äußeren Bedingungen, wie z.B. Bad und Becken und dessen Übersichtlichkeit berücksichtigt werden!

Bei einem Anfängerunterricht in bewachtem Freigewässer sollten nicht mehr als zwei Teilnehmer pro Aufsichtsperson betreut werden müssen.

Die Einteilung der Kursteilnehmer erfolgt nach ihrem Leistungsstand in:

- Anfänger
- Wassergewöhnte
- Frühschwimmer
- Schwimmer (die für den Deutschen Jugendschwimmpass bis 18 Jahre oder den Deutschen Schwimmpass ab 18 Jahre üben)

Ordnungsrahmen

Störfaktoren	und	Gegenmaßnahmen
<ul style="list-style-type: none">• Geräuschkulisse• Badekappenzwang• Frieren• Ängstlichkeit• Ablenkbarkeit• Behinderung• Enthemmende Wirkung des Wassers		<ul style="list-style-type: none">• Kleine Übungsgruppen• Klare Ordnungsmaßnahmen• Kurze entwicklungsgemäße Anweisungen• Verabredete Zeichen und Gesten• Großes Übungsangebot• Erziehen zu festen Gewohnheiten (z.B. fester Sammelpunkt)

Aufenthaltort der Eltern

Der Ausbilder entscheidet nach Rücksprache mit den Eltern von Fall zu Fall, ob die Eltern sich während des Schwimmunterrichts in der Halle aufhalten oder nicht.

Zu berücksichtigen sind dabei:

- Örtliche Gegebenheiten
- Alter und Verhalten der Teilnehmer
- Wünsche der Eltern
- Ggf. zusätzliche Aufsichtsperson
- Ggf. Begleiter für z.B. Toilettenbesuche

Aufgaben des Ausbilders

- Ausarbeiten der Stundenplanung und Durchführen des Unterrichts
- Ausbilder trifft vor den Teilnehmern am Schwimmbad ein
- Vorbereitungen treffen
 - Helfer einweisen (Stundenplanung durchsprechen)
 - Umkleiden (Ausbilder trägt Sport- bzw. Badebekleidung)
 - Geräte zurechtlegen
 - Hubboden einstellen
 - Absperrungen einziehen
- Formalitäten erledigen
 - Anwesenheitsliste
 - Schwimmbadtagebuch (dort werden Belegungszeit und Teilnehmerzahl eingetragen, liegt im Schwimmbad aus)
- Nachbearbeitung und Planen der nächsten Stunde zusammen mit dem Helfer

Vor, während und nach der Unterrichtsstunde muss die Anwesenheit der Teilnehmer kontrolliert werden!

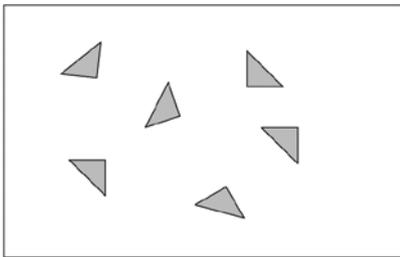
Standort des Ausbilders

Der Ausbilder steht außerhalb des Wassers am Beckenrand und wählt seinen Standort stets so, dass er

- von allen Kursteilnehmern gesehen, gehört und verstanden wird,
- die Gruppe (blendungsfrei) überschauen kann,
- geeignete Ordnungsmaßnahmen ergreifen kann,
- die Sicherheit der Kursteilnehmer gewährleisten kann und
- die Übungsintensität steigern kann.

Ordnungsformen / äußere Ordnung

Ordnungsformen dienen dem reibungslosen Ablauf der Unterrichtsstunde.



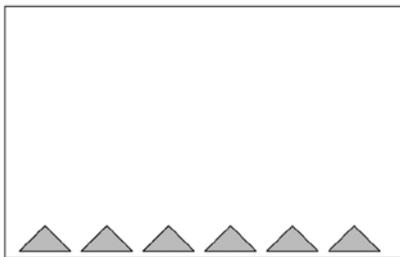
Freie Ordnungsformen (Rudel)

Freie Aufstellung

Freies Üben

einzel, paarweise,
zu dritt usw.

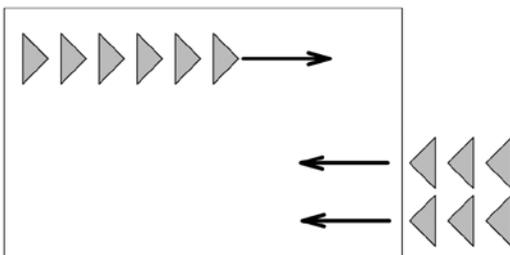
Auftriebsübungen,
Spiele usw.



Gebundene Ordnungsformen

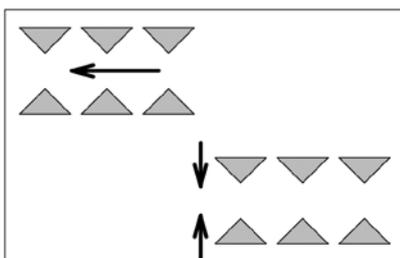
Linie

Anfänger: Vorwärtsgehen mit Handfassung, Arbeit an der Treppe (Beinbewegung) oder Springen an der tiefen Beckenseite



Reihe

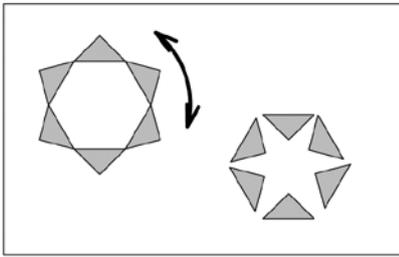
Staffelschwimmen, Tunneltauchen, Wettspiele, Wettläufe zu zweit usw.



Gasse

(Innenstirngasse)

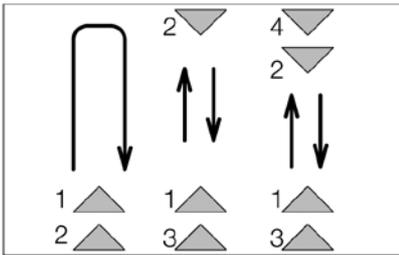
Zahlenzeigen, Partnerarbeit, Delfintauchen, „Baumstammflößen“, Tauchen usw.



Gebundene Ordnungsformen

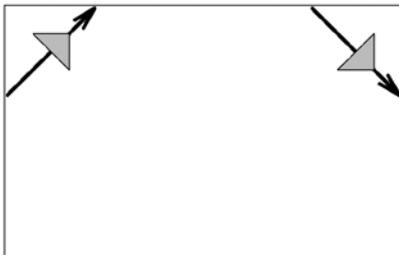
Kreis
(Innenstirnkreis/
Außenstirnkreis)

„Karussell“, Auftriebs-
übungen mit Hilfe in
Bauch- und Rücken-
lage



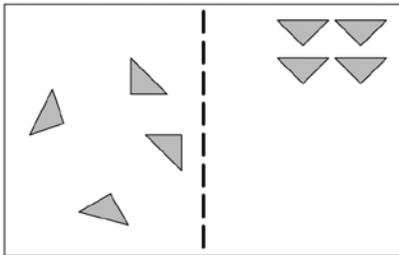
Üben in Querbahnen

Zweier-, Dreier- oder
Vierergruppen



Üben über Eck

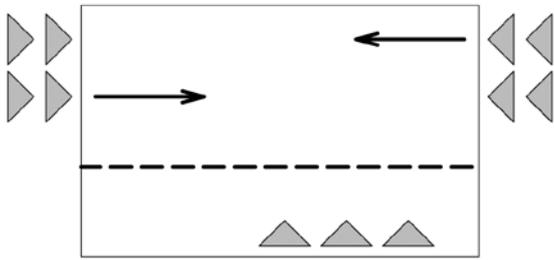
Verlängern der
Schwimmstrecke für
Anfänger



Gruppenarbeit mit
Querabtrennung

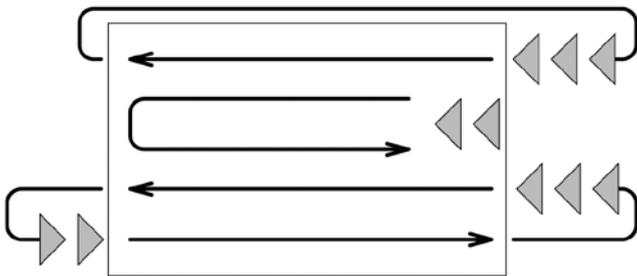
Einteilung der
Teilnehmer, z.B. in
Schwimmer und Nicht-
schwimmer

Gebundene Ordnungsformen



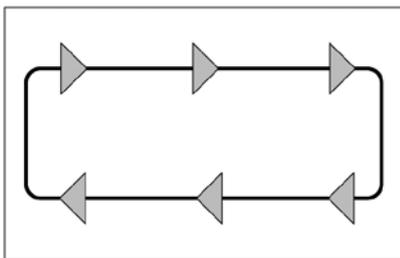
Gruppenarbeit mit
Längsabtrennung

Einteilung der
Teilnehmer, z.B. in
Schwimmer und Nicht-
schwimmer



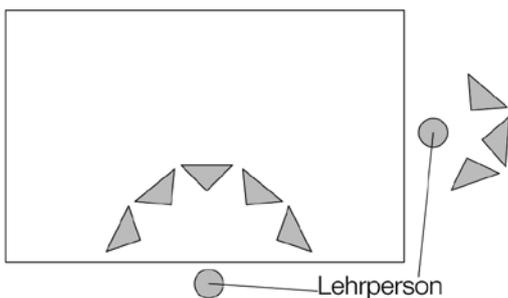
Üben in Langbahnen

Pendel- oder Um-
kehrstaffel, Einbahn-
schwimmen, Technik-
überprüfung und
Korrektur



Üben am Band

Optimale Platzausnut-
zung, Einschwimmen,
Techniküberprüfung,
Korrektur, Ausdauer



Halbkreis im Wasser
und auf dem Land

Zeigen und Üben ein-
zelner Bewegungen,
gymnastische
Übungen

Teil A-IV: Organisation

Informationen über das Bad einholen

- Übungszeit
- Räumlichkeiten
 - Vorraum
 - Umkleiden (Jungen/Mädchen)
 - Toiletten (Jungen/Mädchen)
 - Duschen (Jungen/Mädchen)
- Übungsstätte/Schwimmhalle
 - Beckengröße und -tiefe
 - Hubboden
 - Einstieg: Treppe, Leiter, Haltevorrichtungen
 - Sprungbereich
 - Überlaufrinne
 - Wärmebänke
- Erste-Hilfe-Raum, Rettungsgeräte, Telefon

Anmelden des Lehrganges beim KV zur Ausschreibung

Angabe:

- Ziel des Lehrganges
- Art des Anfänger-Lehrganges (z.B. Eltern und Kind)
- Dauer des Lehrganges
- Höhe der Gebühren/Zahlungsweg
- Ort des Lehrganges und Unterrichtszeiten
- Anschrift der ausschreibenden Dienststelle
- Name des Ausbilders

Zusammenstellen der Teilnehmer und Erstellen einer Teilnehmerliste

Entweder der ausschreibende Verband oder der Ausbilder sammelt die Namen der Personen, die sich auf die Ausschreibung gemeldet haben, und stellt eine Teilnehmerliste zusammen.

Zusammenstellen von Formularen

Elterngespräch

(Vgl. APV S)

Elternbrief

Inhalte:

- Vorstellen des Ausbilders und seiner Helfer
- Telefonnummer des Ausbilders
- Telefonnummer des Schwimmbades
- Methodisches Konzept des Lehrganges
- Anfangsschwimmarten
- Einsatz der Eltern (vorbereitende/begleitende Übungen zu Hause, Mitarbeit im Schwimmbad, z.B. aus- und anziehen, duschen, Toilettenbesuche, Helfer- / Aufsichtsfunktion z.B. in den Umkleiden)
- Versuch, realistische Leistungsvorstellungen bei den Eltern zu erreichen
- Bilden von Fahrgemeinschaften
- Hinweis auf das Merkblatt, die Baderegeln, die Einverständniserklärung und das ärztliche Zeugnis
- Zahlungsweg/Gebührenhöhe

Merkblatt

Das Merkblatt wird den Eltern beim Elternabend bzw. vor Kursbeginn ausgehändigt. In der Einverständniserklärung bestätigen die Eltern vor Kursbeginn durch ihre Unterschrift, dass sie den Inhalt des Merkblattes zur Kenntnis genommen haben und sich zur Beachtung der einzelnen Punkte verpflichten.

Einverständniserklärung der Eltern

Ärztliches Zeugnis

Baderegeln

Die Baderegeln sind mit den Teilnehmern durchzusprechen und immer wieder altersgemäß abzufragen.

Schwimmbadordnung

Die Eltern und Kinder werden vom Ausbilder auf die jeweils gültige Schwimmbadordnung hingewiesen und um ihre Beachtung gebeten.

Anwesenheitsliste plus Kopie der Teilnehmerliste

(Listen müssen bei jeder Unterrichtsstunde wegen Anschrift und Telefonnummer vorliegen!) In der Anwesenheitsliste ist Raum für die Angabe der Besonderheiten des Teilnehmers (z.B. ängstlich, Brillenträger usw.)

Überprüfungsliste von Teillernzielen (Fertigkeiten)

Feedback-Bogen

Zur stetigen Verbesserung des Schwimmunterrichts sollten die Teilnehmer und die Eltern nach ihrer Meinung bzw. nach ihren Eindrücken befragt werden.

Die Formalitäten sollten bei einem Elternabend oder einem Vorgespräch geklärt werden.
Siehe hierzu Teil A-V.

Im Anhang finden Sie folgende Formulare:

- Elternbrief
- Merkblatt
- Einverständniserklärung (bis 18 Jahre)
- Einverständniserklärung (ab 18 Jahren)
- Ärztliches Zeugnis (Muster)
- Baderegeln
- Teilnehmerliste
- Anwesenheitsliste
- Überprüfungsliste von Teillernzielen
- Feedback-Bogen

Organisation von Hilfsmitteln

Hilfsmittel finden sich als Auflistung in Teil A-II.

Der Ausbilder muss festlegen, welche Hilfsmittel er einsetzen will, ob diese im Bad vorhanden sind und ob/wo er eigene Geräte im Bad lagern kann.

Organisation eines Helfers

Vor Beginn eines Lehrganges muss der Ausbilder einen Helfer bestimmen. Näheres dazu findet sich in Teil A-II.

Hygiene Einhaltung

Der Ausbilder informiert die Eltern anlässlich des Elternabends bzw. des Elterngesprächs unmittelbar vor der ersten Unterrichtsstunde über die notwendigen Hygienemaßnahmen.

Darüber hinaus muss er für die Einhaltung weiterer Punkte sorgen:

- Keine Fußdesinfektions-Dusche benutzen! (Die Lösung vernichtet auch die „guten“ Hautbakterien, so dass es zu einer verstärkten Infektion der Fußhaut kommen kann.)
- Beachten, dass bedingt durch den Gauer-Henry-Reflex (verstärkter Harndrang) die Teilnehmer regelmäßig zur Toilette geschickt werden müssen.

Zusammenfassung

Zur Organisation eines Schwimm-Lehrganges gehören:

- Informationen über das Bad einholen
- Anmelden des Lehrganges beim zuständigen Kreisverband zur Ausschreibung
- Zusammenstellen der Teilnehmer und Erstellen einer Teilnehmerliste
- Zusammenstellen von Formularen
(Elternbrief, Merkblatt, Einverständniserklärung, ärztliches Zeugnis, Baderegeln, Schwimmbadordnung, Anwesenheitsliste plus Kopie der Teilnehmerliste, Überprüfungsliste von Teillernzielen)
- Organisation von Hilfsmitteln
- Organisation eines Helfers
- Hygieneeinhaltung
- Kenntnis und Einhaltung von Bestimmungen der Sorgfalts- und Aufsichtspflicht

**Teil A-V:
Lehrgang
Anfängerschwimmen**

Einführungsstunde – Die erste Unterrichtsstunde

Die ersten Eindrücke des Teilnehmers

- Es ist laut durch Haartrockner, Kindergeschrei und Wassergeplätscher aus den Duschen und der Schwimmhalle.
- Viele Menschen/viele fremde Menschen
- Fremde Betreuer
- Fremde Mitschüler
- Fremde und große Räumlichkeiten
- Großes Schwimmbecken



Angst/Unsicherheit oder Neugierde/Erwartungen

Rahmenbedingungen für das Elterngespräch

(Angestrebt wird ein Elternabend, ansonsten ein Elterngespräch mindestens 30 Minuten vor der 1. Unterrichtsstunde.)

- Genug Zeit ansetzen, um mit den Eltern zu sprechen; jedoch darauf achten, dass keine Langeweile entsteht.
- Heimische/geborgene Situation schaffen, z.B. Stuhlkreis. Keine Gespräche zwischen „Tür und Angel“.
- Sicher auftreten und Kompetenz zeigen, um Vertrauen aufzubauen. Schließlich vertrauen die Eltern dem Ausbilder ihre Kinder an. Material vorbereiten (Anwesenheitsliste, Teilnehmerliste, Elternbrief, Merkblätter, Einverständniserklärung).
- Gliederung des Gesprächsablaufes in sinnvoller Reihenfolge, eventuell Notizen machen, um nichts zu vergessen):
 - Vorstellen der eigenen Person und der/des Helfer/-s
 - Anwesenheitskontrolle
 - Information über das Ziel und die Inhalte des Lehrganges
 - Erläutern der gesundheitlichen Voraussetzungen (Hautkrankheiten usw.)
- Abklären der benötigten Badeutensilien (Verweis auf das Merkblatt):
 - Badebekleidung
 - Ggf. Badekappe
 - 2 Handtücher
 - Duschzeug/Seife
 - Kamm/Bürste
 - Haartrockner bzw. Münzen für Haartrockner
 - Münze für Umkleideschrank
 - Mütze für kalte Tage

- Ausgabe und Verweis auf Beachtung:
 - Baderegeln
 - Schwimmbadordnung
 - Merkblatt
 - Elternbrief
 - Verhaltensregeln (z.B. Gang zur Toilette, beim Frieren usw.)
- Teilnehmer- und Ausbilderverhalten vor Stundenbeginn (Beispiele):
 - Pünktliches Eintreffen vor Stundenbeginn
 - Der Ausbilder holt die Teilnehmer immer an einer bestimmten Stelle ab und erteilt die notwendigen Anweisungen
- Austeilen und Einsammeln der Einverständniserklärungen
(kleiner Tipp: genügend Kugelschreiber zurechtlegen, sonst dauert es zu lange)
- Einweisung in die räumlichen und funktionellen Gegebenheiten
 - Umkleiden (ob Mädchen und Jungen getrennt oder gemeinsam)
 - Duschen (wie sie einzustellen sind, Verbieten der Fußdesinfektions-Dusche)
 - Unterteilung der Toiletten

(Eventuell auftretende Probleme mit den Eltern abklären.)

Abholen der Teilnehmer und Zeigen der Örtlichkeiten mit Erklärungen

- Toiletten (Mädchen und Jungen)
- Duschen
- Unterteilung des Beckens (Tief- und Flachwasserbereich)
- Tiefwasser/Sprungbereich
- Wärmebänke
- Schwimmmeisterraum
- Ausgänge/Eingänge
- Geräteraum/Geräteschrank

Sicherheits- und Gefahrenhinweise

- Kein Herumtoben und Laufen in der Schwimmhalle und den Dusch- und Umkleideräumen
- Ab- und Anmelden beim Gang zur Toilette
- Tiefwasser ist tabu
- Keine Kopfsprünge im Flachwasser
- Rücksicht nehmen auf Mitschüler und andere Badegäste
- Kein Schubsen, Stoßen, Drängeln und Untertauchen
- Auf die Anweisungen des Ausbilders hören
- Kein Glas mitbringen
- Keine Schwimm- oder Taucherbrille
- Jeder passt auf jeden auf

(Vergleiche auch Baderegeln und Merkblatt Teil A-IV)

Die Stundenplanung

Der Kopf einer Stundenplanung

Stundenplanung/Stundenprotokoll DRK-Wasserwacht

Name: a)	Helfer: b)	Kreisverband: c)	Std. d)
Ort: e)	Datum: f)	Zeit: von bis Uhr g)	
Teilnehmer-Anzahl: h)	Alter: i)	Geschlecht: w: m: j)	Wassertiefe: m k)
Leistungsstand der Vorstunde: l)			
Lernziele der Unterrichtsstunde: m)			
Stundeninhalte: n)			
Benötigte Geräte/Mittel: o)			

- a) Name des Ausbilders
- b) Name/n der/des Helfer/s
- c) Ausführender Kreisverband
- d) Nummer der Stunde
- e) Name des Bades und Ort bzw. Stadtteil
- f) Tag, an dem diese Unterrichtsstunde stattfindet
- g) Uhrzeit, von wann bis wann der Unterricht stattfindet
- h) Anzahl der Teilnehmer nach Teilnehmerliste
- i) Alter der Teilnehmer (von – bis)
- j) Geschlechterverteilung, Anzahl der Mädchen bzw. der Jungen
- k) Wassertiefe in dieser Unterrichtsstunde
- l) Erreichte Teillernziele der Vorstunde
- m) Teillernziel/-e dieser Unterrichtsstunde, bezogen auf den „Roten Faden“ (z.B. Atmen, Tauchen)
- n) Zusammengefasste Inhalte dieser Unterrichtsstunde/Überbegriffe (z.B. Gehen, Hüpfen)
- o) Auflistung der Geräte bzw. Mittel dieser Unterrichtsstunde (z.B. Anwesenheitsliste, Bälle, Schwimmbretter usw.)

Aufbau einer Übungsstunde

- Aufwärmen:
 - Psycho-physische Einstimmung
 - Wassergymnastik
 - Konzentrationsübungen
 - Wiederholung
 - Einschwimmen
- Hauptteil:
 - Lehren/Lernen/Einführen einer neuen Bewegungsfertigkeit
 - Schulen
 - Üben
 - Belasten
- Lernzielkontrolle:
 - Vormachen lassen, zeigen lassen
 - Überprüfen des Gelehrten/Gelernten
- Ausklang/Spiel:
 - Spiele
 - Staffeln
 - Lieder
- Nachgespräch:
 - Gespräch mit den Teilnehmern
 - Gespräch mit den Eltern
 - Hausaufgaben vergeben

Der Aufbau einer Übungsstunde sollte immer nach diesen Punkten erfolgen. Dabei können ggf. Punkte weggelassen aber nicht vertauscht werden.

Der Kommentar

Der Kommentar ist ein wesentlicher Bestandteil der Stundenplanung und des Lehrgangsprotokolls. Die didaktisch/methodischen Maßnahmen werden durch den Kommentar begründet:

- Warum strebe ich dieses Ziel an?
- Warum mache ich diese Übung?
- Warum in dieser Zeit?
- Warum in dieser Organisationsform?
- Warum mit diesem Gerät?
- Warum in dieser Wassertiefe?
- Warum vom Leichten zum Schweren?
- Warum korrigiere ich zuerst den Grobfehler?
- Warum lobe ich auch kleinste Teilerfolge beim ängstlichen Teilnehmer?
usw.

Nachbereitung der Unterrichtsstunde

Ein Beispiel für einen Fragenkatalog, den der Ausbilder mit seinem Helfer zusammen durchgeht und protokolliert:

- Habe ich die nicht erreichten Stundeninhalte der vorhergehenden Stunde aufgearbeitet?
- Habe ich die gesetzten Lernziele erreicht? Wenn nein, warum nicht?
- Habe ich Erfolgskontrollen durchgeführt?
- Reichte die geplante Unterrichtszeit? Hatte ich zu viele oder zu wenige Übungen?
- Welche Stundeninhalte muss ich ggf. wiederholen oder vertiefen?
- Welche Probleme sind aufgetaucht?
- Wo lagen die Ursachen? Bei mir? Bei den Teilnehmern? Bei äußeren Einflüssen?
- Was habe ich bei den einzelnen Teilnehmern der Gruppe beobachtet (+/-)?
- Welche Maßnahmen kann ich bei negativem Verhalten in der kommenden Stunde ergreifen?
usw.

Stundenprotokoll

Nachbereitung der Unterrichtsstunde durch den Ausbilder

Im Anhang finden Sie folgende Formulare:

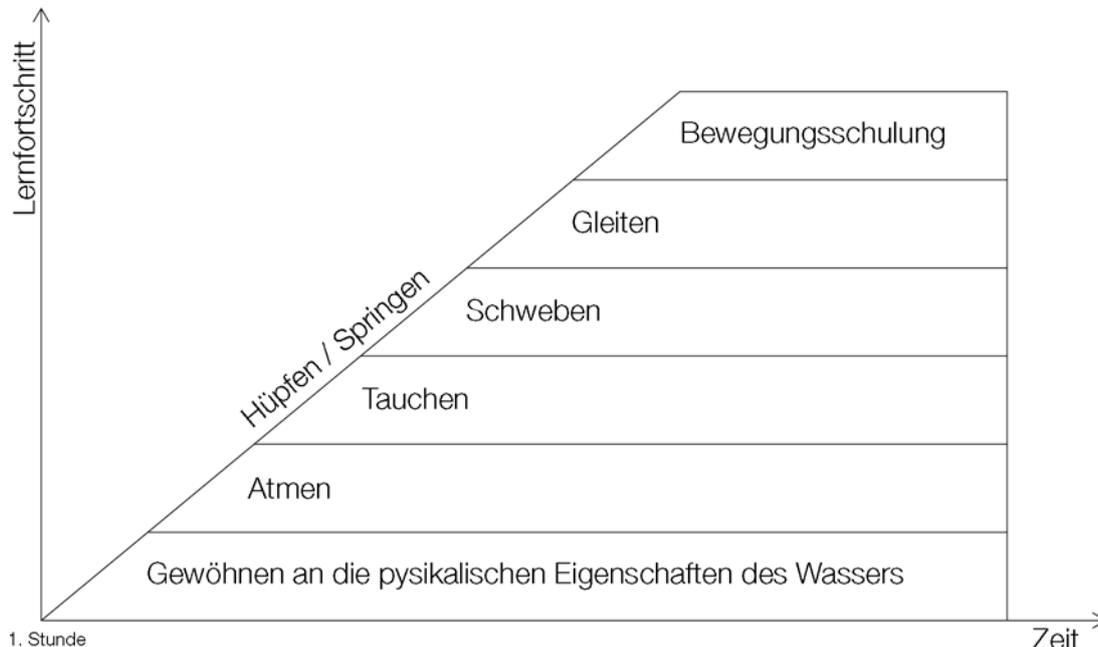
- Stundenplanung und Stundenprotokoll DRK-Wasserwacht
- Nachbereitung der Unterrichtsstunde durch den Ausbilder

Checkliste für die Ausarbeitung der Stundenplanung und des Stundenprotokolls

- Ist der Kopf der Stundenplanung vollständig und korrekt ausgefüllt?
- Ist die Wassertiefe angegeben?
- Gehe ich kleinschrittig, kindgerecht und situationsangepasst vor?
- Wie ist meine Zeiteinteilung?
- Prüfe ich regelmäßig die Anwesenheit (mindestens am Anfang und Ende)?
- Ist meine Nacharbeit mindestens laut der Vorlage erfolgt?
- Benutze ich die richtigen Fachbegriffe?
- Wie ist mein Umgang mit den Baderegeln? Habe ich sie in der ersten Stunde ausgeteilt, regelmäßig wiederholt und bei Prüfungen abgefragt?
- Lege ich den Schwerpunkt nach kurzer Aufwärmphase auf das Lehren, da die Konzentration der Teilnehmer dann am höchsten ist?
- Habe ich die Spiele auch in der Stundenplanung erklärt?
- Baue ich den Lidschutz- und Kopfstellreflex der Teilnehmer ab?
- Weise ich auf die Kopfhaltung hin (Kopf ins Wasser)?
- Habe ich das Schweben nicht vernachlässigt?
- Gleiten die Teilnehmer längere Strecken auch ohne Hilfsmittel?
- Führen die Teilnehmer die Schwunggrätsche über eine längere Strecke auch ohne Hilfsmittel aus?
- Setze ich sowohl Bauch- als auch Rückenlage parallel im Unterricht ein?
- Habe ich die Teilnehmer Drehungen um die Körperachsen ausführen lassen?
- Beachte ich, dass Schwimmbretter nicht als Auftriebskörper eingesetzt werden sollen?
- Die Teilnehmer sollen ihren eigenen Auftrieb spüren, daher kein Einsatz von Schwimm- und Korkgürtel!
- Bin ich während der Stunde bei den Inhalten flexibel, d.h. ziehe ich die Inhalte auf jeden Fall durch oder ergänze ich falls notwendig? (dies aber im Protokoll erwähnen)
- Stelle ich Hausaufgaben und überprüfe sie auch?
- Habe ich jeweils ein Exemplar der verwendeten Formulare dem Protokoll beigelegt?
- Korrigiere ich frühzeitig, um Gewohnheitsfehler auszuschließen?
- Haben die Eltern durch ihre Unterschrift bestätigt, dass sie wissen, dass eine permanente Aufsicht eventuell nicht gewährleistet ist? (z.B. keine Aufsicht in den Umkleiden)

Die Lehrgangsplanung basierend auf dem „Roten Faden“

Der nachfolgende Übungskatalog beinhaltet alle Teilbereiche des Roten Fadens.



Die Übungen sind nach dem Gesichtspunkt „vom Leichten zum Schweren“ sortiert. Der Ausbilder muss nicht alle Übungen einsetzen, er entscheidet, welche Übungen in seinem Unterricht sinnvoll sind. Diese müssen den jeweiligen Rahmenbedingungen angepasst werden.

Der Übungskatalog erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, die Kreativität des Ausbilders ist erwünscht. Außerdem sollten die Übungen durch Spiele und Lieder ergänzt werden (Teil A-IX).

Wassergewöhnung

Das vielfältige, hauptsächlich spielerische Übungsangebot in diesem Bereich bewirkt, dass sich die Teilnehmer an die Wärme-, Kälte-, Nässe- (Wärmeleitfähigkeit des Wassers), an die Wasserdichte, an den Wasserdruck, den Wasserwiderstand und den Auftrieb gewöhnen.

Wärme-, Kälte-, Nässe- (Wärmeleitfähigkeit des Wassers):

- Warm und kalt duschen
- Wird vor dem „Ins-Wasser-gehen“ kalt geduscht, empfinden die Teilnehmer das Wasser als warm
- Teilnehmer möglichst alle Übungen im Wasser, das heißt, bis zu den Schultern unter Wasser ausführen lassen (Verdunstungskälte!)
- Keine langen Erklärungen, bei denen die Teilnehmer ruhig im Wasser stehen müssen
- Viele wechselnde Bewegungsaufgaben stellen, dies lenkt von Kältereizen ab
- Wenn die Teilnehmer frieren, müssen sie das Wasser verlassen, um sich aufzuwärmen

Wasserdruck:

- Über Treppe/Leiter/Schräge langsam in das Wasser gehen
- Handfassung am Beckenrand/Überlaufrinne, Körper bis zum Hals eintauchen und wieder aufrichten

Wasserwiderstand:

- Stand am Beckenrand (Gegenüberstellen: Handbewegung durch die Luft und das Wasser):
 - Hände schlagen auf das Wasser
 - Handflächen schneiden durch das Wasser
 - Handflächen bewegen sich durch das Wasser
- Handfassung beidhändig am Beckenrand/an der Überlaufrinne:
 - Seitlich gehen, rechts und links im Wechsel
 - Mit seitlichen Anstellschritten (klein und groß)
 - Knie anheben
 - Unterschenkel nach hinten anfersen
 - Vorderkreuz- und Rückkreuzschritte
 - Alle Übungen langsam und schnell ausführen
- Handfassung einhändig am Beckenrand/Überlaufrinne (rechte bzw. linke Körperseite zeigt zur Wand)
 - Mit kleinen Trippelschritten gehen
 - Zehengang, Fersengang
 - Große Gleitschritte
 - Knie anheben, anfersen
 - Gestreckte Beine nach vorne/hinten anheben (mit Rist/Fußsohle das Wasser anheben)
 - Der jeweils freie Arm schaufelt/spritzt beim Gehen mit
- Alle Übungen wie vorher:
 - Stand mit dem Rücken zur Beckenwand
 - Große Kreisauftellung in der seitlichen Fortbewegung
 - Kleingruppen im Kreis
 - Mit Partner (das Becken durchqueren)
 - Ohne Partner (das Becken durchqueren)
- Ohne Partner:
 - Hüpfen, beidbeinig/einbeinig (Gleichgewichtsschulung)
 - Mit wechselndem und gleichzeitigem Armpaddeln (Windmühle/Bagger)
 - Tiere in der Bewegung und mit Geräuschen imitieren (Elefant, Pferd, Häschen, Ente, Frosch usw.)
 - Hampelmann, Schrittsprünge, Drehungen, Skifahren (niedriges/hohes Wasser, langsam/schnell)

Auftrieb:

- Auftrieb demonstrieren und nachvollziehen lassen:
 - Person/Gegenstände außerhalb des Wassers heben und zum Vergleich im Wasser (das Gewicht scheint sich durch den Auftrieb verringert zu haben)
 - Wasserbälle
 - Luftballons
 - Plastikflasche usw. gefüllt mit Luft, Wasser, Steinen
- An der Überlaufrinne entlanghangeln (Bauch- und Rückenlage):
 - Füße auf den Boden
 - Beine seitlich strecken
 - durch schnelles Hangeln schweben die Beine auf
- Auf der Treppe/Hubboden (flach) (Bauch- und Rückenlage):
 - Mit den Händen vom Grund abstützen und den Körper anheben
 - Zuerst Liegestütz, dann Schwebestütz (Lösen der Füße vom Boden)
 - Po, Bauch, Füße, Beine zeigen

Hüpfen / Springen

Das Springen wird nicht isoliert vermittelt. Vorübungen beginnen bereits in der ersten Unterrichtsstunde (Hüpfen). Das Springen soll Teil jeder Unterrichtsstunde sein. Es soll die Stundeninhalte variieren und vertiefen. Durch Springen wird der Mut gesteigert und die Körperbeherrschung geschult. Dadurch wachsen Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sowie die Wassersicherheit.

- Wassergewöhnung:
 - Vorwärts, rückwärts, seitwärts
 - Einbeinig, beidbeinig
 - Unterschiedliche Schrittvarianten
 - Vom Beckenrand ins Wasser rutschen, aus dem Sitzen, aus der Bauchlage, mit und ohne Partnerhilfe
- Atmung:
 - Aus der Hocke ins Wasser springen
 - Einbeinig, beidbeinig vom Beckenrand ins Wasser springen
 - Springen mit und ohne Partnerhilfe (Partner hält den Übenden mit Tauchring, Gymnastikreifen, Theraband usw.)
 - In die geöffneten Arme des Helfers springen
 - Wie vorher, jedoch mit Blubbern ins Wasser springen
- Tauchen:
 - Aus dem Stand ins Wasser springen, mit und ohne Hilfe
 - Wie vorher, jedoch mit Untertauchen
 - Freier Sprung, mit und ohne Hilfe
 - Freier Sprung mit Tauchen, auf den Boden setzen, Gegenstände hochtauchen
 - Fußsprünge ins tiefe Wasser
- Schweben:
 - Aus dem Stand springen, weit, mit angehockten Beinen, in Bauch- und Rückenlage auf den Boden legen, Auftreibenlassen (kein Ausatmen!)
 - Aus dem Sitzen ins tiefe Wasser, „Abfaller“
 - Wie vorher, jedoch aus der Hocke
- Gleiten:
 - Aus dem Stand über einen Gymnastikstab, eine Pool-Noodle usw. springen
 - In einen liegenden Gymnastikreifen in schulertiefes Wasser springen, auf den Boden hocken, schräg nach vorne hochtauchen und gleiten
 - Wie vorher, die Gleitstrecke wird beim Tauchen jedoch durch einen Gymnastikreifen, Gymnastikstab, Pool-Noodle usw. verlängert
 - Aus der Hocke „Abfaller“ ins tiefe Wasser mit Ausgleiten

Das Hüpfen ist wie das Gehen und Laufen eine Grundform der Fortbewegung.
Das Springen hingegen ist eine einmalige Distanzüberwindung.
Beim Springen muss auf eine geeignete Wassertiefe geachtet werden!

Einteilung der Sprünge:

Fußwärts

Ungeformte Sprünge
Schrittsprung
Schlusssprung
Grätschsprung
Hocksprung
Laufsprung
Drehsprung
Abrenner
Sprünge vorwärts
und rückwärts

Kopfwärts

Abfaller (kein Sprung)
Kopfsprung
Startsprung
Grabstart
Rollen und Salti

Atmung

Die Teilnehmer lernen durch Anheben des Kopfes durch den Mund einzuatmen und ins Wasser durch die Nase und den Mund auszuatmen. Dabei ist darauf zu achten, dass nicht hyperventiliert wird.

Die Atemübungen dienen zur Vorbereitung auf das Tauchen.

Die Atmung wird bei der Bewegungsschulung vertieft geübt.

- Stand am Beckenrand:
 - Einatmen durch den Mund, Luft anhalten und durch den Mund wieder ausatmen
 - Wie vorher, jedoch durch die Nase ausatmen
 - Teilnehmer waschen sich die Arme, den Hals, das Gesicht, die Haare (Hilfsmittel: Schüssel, Gießkanne usw.)
 - Durch Strohhalme Luft ins Wasser blasen/blubbern
 - Pusten, Prusten, Blubbern und Hauchen mit dem Mund unter Wasser (langsam/schnell, laut/leise)
- In der Fortbewegung:
 - Mit und ohne Strohhalme Tischtennisbälle durch Pusten fortbewegen
 - Tischtennisbälle durch Blubbern fortbewegen
 - Tischtennisbälle, Luftballons, Kleinbälle mit der Nase/mit der Stirn schieben und dabei blubbern
- Seelöwenbrüllen: tiefes Einatmen, unter Wasser mit Gebrüll ausatmen, dabei den Kopf hin und her schütteln
- Partner stehen sich mit Handfassung gegenüber, einer blubbert, der andere zählt, wie lange sein Partner blubbern kann
- Atemschulung: bewusstes Einatmen durch den Mund, Eintauchen des Kopfes, Luft anhalten und durch Mund und Nase ausatmen

Tauchen

Das sichere Schwimmen ist ohne angstfreies Tauchen unmöglich!

Beim Tauchen müssen der Lidschutz-Reflex und der Kopfstell-Reflex abgebaut werden.

Unter Lidschutz-Reflex versteht man, dass sich die Augen bei der Berührung mit Wasser automatisch schließen. Der Reflex muss abgebaut werden, um die Orientierung unter Wasser zu gewährleisten. Dies beginnt schon beim Kontakt mit Spritzwasser und wird vertieft fortgesetzt durch die Aufgabe, Gegenstände unter Wasser zu erkennen und anschließend zu benennen bzw. heraufzuholen.

Der Kopfstell-Reflex bewirkt, dass der Körper des Menschen immer in die Senkrechte kommt. Der Reflex muss unter Wasser bewusst abgebaut werden, damit die Steuerung des Körpers beim Tauchen nach unten möglich wird.

Der Druck auf die luftgefüllten Höhlen des Kopfes verstärkt sich bei zunehmender Tauchtiefe und wird als unangenehm bis schmerzhaft empfunden (deshalb sollte bei Erkältung nicht getaucht werden, da dann kein Druckausgleich möglich ist). Der Druckausgleich erfolgt, indem man willkürlich den Rachen verschließt und trocken schluckt.

Um den Auftrieb beim Tauchen zu überwinden, muss ausgeatmet werden.

- Auf der Treppe in Liegestütz, Gesicht/Kopf unter Wasser tauchen
- Am Beckenrand stehend wie vorher, ausatmen unter Wasser
- Kreisaufrstellung mit Handfassung, 1, 2 abzählen lassen, im Wechsel:
 - Das Gesicht ins Wasser legen
 - Kopf untertauchen
 - Versuchen, sich auf den Boden zu hocken
- Partnerübung:
 - „Pumpe“: im Wechsel tauchen mit Handhalte/ohne Handhalte
 - Auf den Boden setzen, die Partner beobachten sich gegenseitig dabei
 - Unter einem Seil, Stab, einer Schwimmsprosse, Pool-Noodle durch einen Gymnastikreifen tauchen, der Partner hält das jeweilige Gerät
- Auf den Treppenstufen oder im Niedrigwasser Gegenstände auslegen (Spielzeugautos, kleine Tauchringe, Tauchscheiben usw.) und von den Teilnehmern unter Ausatmen hochtauchen lassen (auf geöffnete Augen achten, z.B. genauen Gegenstand benennen)
- Der Partner hält den Stab oder die Schwimmsprosse so fest, dass sie senkrecht auf dem Boden steht und der Übende hangelt unter Ausatmen an Stab/Sprosse:
 - Bis auf den Grund
 - Er holt einen Gegenstand hoch
 - Er holt vorher benannte Gegenstände hoch
- Die Teilnehmer versuchen aus dem freien Stand:
 - Sich auf den Beckenboden zu setzen
 - Im Wasser schwebende Gegenstände (z.B. Filmdosen) zu fangen
 - Mehrere auf dem Boden liegende Gegenstände hochzubringen
- An der Leiter (oder einer vom Helfer gehaltenen, senkrecht im Wasser stehenden Angel) mit Ausatmen und Augenöffnen herunterhangeln

- In Bauchlage auf den Boden legen und wieder hochhangeln
 - In Rückenlage auf den Boden legen und wieder hochhangeln
 - Wie vorher, jedoch vom Beckenboden nach oben abstoßen
- Von vorne durch die gegrätschten Beine eines Mitschülers tauchen (Sicherung durch den Helfer!)

Schweben (statischer Auftrieb)

Beim Tauchen machen die Teilnehmer die Erfahrung, dass der Körper auftriebt, d.h. nicht untergeht, wenn nicht ausgeatmet wurde.

Das Schweben dient der Vorbereitung auf das Gleiten und damit dem Einnehmen der Schwimmlage. Es muss in Bauch- und Rückenlage eingeübt werden.

Erst wenn das Schweben sicher beherrscht wird (statischer Auftrieb), kann mit der Vermittlung des Gleitens (dynamischer Auftrieb) begonnen werden.

- Kreisauflistung mit Handfassung:
 - Im Stand hockt jeder zweite Teilnehmer die Beine an
 - So schnell wie möglich im Kreis drehen und jeder zweite Teilnehmer hockt die Beine an
 - Jeder Zweite legt sich auf den Rücken (die anderen geben Halt)
 - Jeder Zweite legt sich auf den Bauch
 - Im Kreis drehen und jeder zweite Teilnehmer streckt den Körper in Bauch- und Rückenlage
- Aus der Bauch- und Rückenlage: Hinstellen üben (Rotation um die Querachse):
 - Bauchlage: ausatmen, Knie anhocken, Kopf in den Nacken nehmen, hinstellen
 - Rückenlage: ausatmen, Knie anhocken, Kinn auf die Brust nehmen, hinstellen
- Lagewechsel von der Bauch- in die Rückenlage durch Anhocken der Beine und die richtungsentsprechende Kopfstellung (um die Querachse)
- In Bauch- und Rückenlage (Kopf im Wasser):
 - Beine grätschen und wieder schließen
 - Beine strampeln
 - Beine scheren
 - Knie im Wechsel/gleichzeitig anhocken
 - Beine fahren Fahrrad
 - Kraulbeinschlag
 - Alle Übungen wie vorher, während sich der Kreis nach links/rechts dreht
- An der Beckenwand oder der Überlaufrinne hält sich eine Hand an der Kante fest, die andere Hand drückt, Fingerspitzen nach unten gerichtet, gegen die Wand. Liegestützhaltung, die Zehen berühren den Boden, einatmen, Kopf ins Wasser legen und aufschweben (anfänglich unterstützt durch einen Partner):
 - Beine grätschen und wieder schließen
 - Beine strampeln
 - Beine scheren
 - Knie im Wechsel/gleichzeitig anhocken
 - Beine fahren Fahrrad
 - Kraulbeinschlag

- Rückenlage, frei aufs Wasser legen mit Halt unter den Schultern durch einen Partner/mit nach oben gestreckten Armen, Halt an einem vom Partner gehaltenen Stab/gehaltener Pool-Noodle:
 - Beine grätschen und wieder schließen
 - Beine strampeln
 - Beine scheren
 - Knie im Wechsel/gleichzeitig anhocken
 - Beine fahren Fahrrad
 - Kraulbeinschlag
- Aus der Bauch- und Rückenlage Kopf bewusst anheben, ausatmen und spüren, wie die Beine absinken bzw. dass der Körper bei der Einatmung an der Wasseroberfläche bleibt
- An der Treppe oder der Überlaufrinne (Beckenboden bei Hubboden):
 - Mit beiden Händen festhalten, vorwärts ziehen/rückwärts schieben
 - Mit den Fingerspitzen abstützen
 - Mit einer Hand abstützen
 - Beide Hände lösen und frei schweben
- Arme und Unterarme des Teilnehmers liegen auf denen eines Partners:
 - Partner steht/geht
 - Partner zieht/schiebt
 - Lösen vom Partner
- Rückenlage, der Partner steht zwischen den gegrätschten Beinen und unterstützt an den Oberschenkeln/Unterschenkeln/Füßen/ohne Halt:
 - Stand
 - Schieben/ziehen
- Schwebesprünge aus der tiefen Hocke vorwärts/rückwärts
- Aus dem Stand Körper vorfallen lassen, die Hände tellern, Beine anhocken, hinstellen:
 - Beine länger anhocken
 - Arme paddeln in eine Richtung (Karussell) mit Richtungswechsel
 - Beine im Wechsel vor- und rückwärts strecken, erst mit Abstellen der Beine in die Senkrechte, dann ohne
- Freier Stand, einatmen, Arme hängen lassen, vorbeugen, Kopf ins Wasser legen, Füße vom Boden lösen:
 - „Qualle“
 - Beine anhocken, „Hockqualle“
 - Beine mit den Armen umfassen, „Päckchen“
 - „Päckchen“ lösen und Arme und Beine strecken, „Toter Mann“
 - Arme und Beine grätschen, „Seestern“
 - Arme und Beine immer wieder schließen und strecken, sodass eine Fortbewegung entsteht
 - Handstand mit und ohne Partnerhilfe
- Rollen:
 - Zwei Partner halten Stab, Pool-Noodle, Gymnastikreifen, Teilnehmer übt mit Unterstützung Rolle vorwärts/rückwärts
 - Wie vorher, ohne Hilfe am Gerät
 - Wie vorher, mit Unterstützung ohne Gerät
 - Ohne Hilfe freies Rollen aus Bauch- und Rückenlage

- Aus Strecklage um die Längsachse rollen
 - Am Beckenrand
 - Mit und ohne Partner

Bei Partnerübungen mit Handhalte ist darauf zu achten, dass Arme und Hände unter Wasser sein müssen. Alle Körperteile, die aus dem Wasser ragen, verschlechtern den Auftrieb durch ihr Gewicht.

Durch das Hochhalten der Arme würden die Beine zu Boden sinken = kein Schweben mehr (actio = reactio).

Gleiten (dynamischer Auftrieb)

Nach dem sicheren Beherrschen des Schwebens bedingt das Gleiten (in Bauch- und Rückenlage) das Einnehmen der korrekten Schwimmage.

Erst wenn der Teilnehmer in der Lage ist, mindestens 6 m in Bauchlage und 3 m in Rückenlage – nach Abstoß vom Beckenrand – zu gleiten, kann die Bewegungsschulung erfolgen.

- Partner zieht den Teilnehmer aus dem Stand mit Stab, Pool-Noodle, Sprosse usw. in Bauch- und Rückenlage (er spürt, dass die Beine in der Fortbewegung auftreiben)
- Stand an der Treppe/Beckenrand, abstoßen mit Schwimmbrett, Pool-Noodle o.Ä. und gleiten
- Vorfallen lassen und ohne Hilfsmittel zur Wand gleiten
- Gleiten nach Abstoß vom Beckenboden zur Beckenwand/vom Beckenrand (mit und ohne Hilfe in Bauch- und Rückenlage):
 - Kurze Entfernung
 - Vergrößerte Entfernung
 - An der Wasseroberfläche
 - Unter Wasser (z.B. unter Gegenstand her)
- Gleiten nach Abstoß vom Beckenboden:
 - Delfinsprünge über Arm des Partners/Gerät
 - Ein Sprung über ein Gerät
 - Mehrere Sprünge hintereinander, z.B. über unterschiedliche Geräte
- Freie Delfinsprünge:
 - Wer schafft die meisten?
 - Wer kommt am weitesten?
 - Wer hat die längste Gleitphase?
 - Wer schafft die längste Strecke mit den wenigsten Sprüngen?
- Abstoßen vom Beckenrand/Beckenboden:
 - In Bauch- und Rückenlage
 - Verlängerte Gleitstrecke
 - Mit Rollen um die Längsachse
 - Mit Rollen um die Querachse (vorwärts/rückwärts)

Bewegungsschulung

Für die Beschreibung der Bewegungen, die Methodik der Vermittlung und die Fehleranalyse/Fehlerkorrektur siehe Teil A-VII und A-VIII.

Stundenplanung und Stundenprotokoll DRK-Wasserwacht

Name:	Helfer:	Kreisverband:	Std. 1	
Ort:	Datum:	Zeit: von bis Uhr		
Teilnehmer-Anzahl:	Alter:	Geschlecht: w: m: Wassertiefe: m		
Leistungsstand der Vorstunde: nicht wassergewöhnt				
Lernziele der Unterrichtsstunde: Wassergewöhnung: Gewöhnen an Nässe-, Kältereize, Wasserdruck, -widerstand und -auftrieb				
Stundeninhalte: Bad kennenlernen, gehen, hüpfen				
Benötigte Geräte/ Mittel: Teilnehmerliste, Elternbriefe, Einverständniserklärungen, Merkblätter, Baderegeln und Schwimmbadordnung, ärztliche Zeugnisse, Anwesenheitsliste, Gießkannen, Schüssel, unterschiedlich große Bälle / Schwimmklotze				
Zeit (geschätzt)	Inhalt	Organisation/ Helfereinsatz	Geräte / Mittel	Kommentar (warum)
5 Min.	Beim vorangegangenen Elternabend wurden die Teilnehmerliste erstellt, die Einverständniserklärungen eingesammelt, die Merkblätter verteilt, die Unterschriften eingeholt und die Eltern über die Inhalte und Ziele des Lehrganges informiert.	mündlich	Teilnehmerliste, Elternbriefe, Einverständniserklärungen, Merkblätter, Baderegeln und Schwimmbadordnung, ärztliche Zeugnisse	Einführen der Eltern und Kinder in den Unterricht, rechtliche Absicherung, Kennenlernen der Kinder
5 Min.	Begrüßung Vorstellen des Ausbilders und des Helfers Anwesenheitskontrolle Hinweis auf Sicherheitsmaßnahmen	mündlich	Anwesenheitsliste	Kennenlernen der neuen Bezugspersonen und Verhaltensregeln
3 Min.	Rundgang (mit Handfassung) durch das Bad und um das Becken: Umkleiden, Duschen, Toiletten, EH-Raum, Geräteraum etc., dabei Hinweise geben. Erläuterung der Wassertiefen und des Einstiegs.	Reihe		Kennenlernen der neuen Umgebung
5 Min.	Kennenlernspiel: Die Kinder werfen sich einen Ball zu. 1. Der Werfer nennt vor dem Wurf seinen Namen. 2. Der Werfer nennt vor dem Wurf den Namen des Fängers.	Kreis Dusche/Vorraum	Ball	Kennenlernen der anderen Kursteilnehmer
1. Aufwärmen/Einleitung				

	Zeit (geschätzt)	Inhalt	Organisation/ Helfereinsatz	Geräte /Mittel	Kommentar (warum)
2. Hauptteil	4 Min.	Duschen: mit Handfassung unter den Duschen hindurchgehen, dabei singen: „Es regnet, es regnet ...“, „Alle meine Entchen ...“	Reihe		Hygiene, durch das Singen wird vom Nässe-, Kältereiz abgelenkt
	2 Min.	Wasserspritzen: Erst treten, dann strampeln Ins Wasser gehen	Linie, auf dem Beckenrand sitzend, dann Bauchlage auf dem Beckenrand		Gewöhnen an Wasserspritzer/ Abbau des Lidschutzreflexes, aufwärmen
	2 Min.	Mit Festhalten am Beckenrand im Wasser gehen <ul style="list-style-type: none"> • nach links, nach rechts gehen • gehen wie ein Riese, wie ein Zwerg • Seitgalopp • Heranziehen und Wegdrücken des Körpers – große Wellen machen • mit einer Hand (wechselnd) am Beckenrand festhalten • kleine/ große Schritte, Trippelschritte, Fersengang, Zehengang, anferren, Knie anheben bis zur Wasseroberfläche • kleine, große, hohe, weite Hüfter (beidbeinig und einbeinig) • drehen um Längsachse: abwechselnd mit dem Bauch und dem Rücken zur Beckenwand 	Linie oder Reihe (immer Festhaltungsmöglichkeit am Beckenrand)		Erfahrung von Wasserdruck, -widerstand und -auftrieb, Schulung der Motorik
	3 Min.	Wasserschlange: Alle Kinder gehen in einer langen „Schlange“ über die Treppe ins Wasser (ein Helfer vorne, einer hinten) und erkunden den Beckenbereich, wo der Unterricht stattfinden wird. Dabei werden Hinweise auf Wassertiefen und Gefahren wiederholt.	Reihe	Gießkannen, Schüsseln	Gewöhnen an Spritzwasser, Abbau des Lidschutzreflexes Erste Fortbewegung im Wasser, Erfahrung von Wasserdruck, -widerstand und -auftrieb, Festigung von Ver- und Geboten

	Zeit (geschätzt)	Inhalt	Organisation/ Helfereinsatz	Geräte/Mittel	Kommentar (warum)
	2 Min.	<p>Von einem zum anderen Beckenrand gelangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> gehen (vorwärts/ rückwärts) Knie hochziehen hüpfen (hoch und weit) beidbeinig und einbeinig hüpfen marschieren wie ein Soldat schnell und langsam 	Reihe		Erfahrung von Wasserdruck, -widerstand und -auftrieb, Abbau von Hemmungen bei den Tierimitationen
	2 Min.	<p>durchs Wasser laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> wie oben, Gruppe teilen in kleinere Gruppen zu dritt, paarweise einzel 	Reihe		Vertrauen zum Partner finden, Selbstvertrauen steigern, erhöhten Widerstand spüren
	2 Min.	<p>einzel weitere Bewegungen ausführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hampelmann rechte Hand an linken Zeh und umgekehrt Wedeln (wie beim Skifahren) Drehung mit angehockten Beinen 	Reihe		Gleichgewichtsschulung, Förderung der Motorik
	2 Min.	<p>Im Kreis mit Handfassung in eine Richtung gehen, dann Richtungswechsel, langsam schneller werden</p>			Spüren des Wasserwiderstandes der Verwirbelungen und der Sogwirkung
	3 Min.	<p>Hindernislauf um Gegenstände herum:</p> <ul style="list-style-type: none"> in kleinen Gruppen (Schlange zu dritt) dann alleine auf Zeit 	Rudel	Unterschiedlich große Bälle/ Schwimmklotze	Lernzielkontrolle, Förderung der Reaktion und der Geschicklichkeit

3. Lernzielkontrolle

	Zeit (geschätzt)	Inhalt	Organisation/ Helfereinsatz	Geräte/ Mittel	Kommentar (warum)
4. Ausklang/ Spiel	6 Min.	<p>„Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann?“</p> <p>Der Schwarze Mann (der Fänger) steht an der Beckenwand und ruft der Gruppe, die an der gegenüberliegenden Beckenwand steht, zu: „Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann?“, worauf die Gruppe antwortet: „Niieeee-emand“. Der Fänger fragt darauf: „Und wenn er kommt?“, „Dann laufen wir.“, antwortet die Gruppe und läuft los zur anderen Beckenseite. Der Schwarze Mann läuft ihnen entgegen und versucht so viele wie möglich zu fangen, die dann auch Schwarze Männer werden und mit fangen helfen. Der, der als Letzter überbleibt, ist als Nächster der Schwarze Mann.</p>	Rudel		um die Fortbewegung im Wasser zu wiederholen, Vorfreude auf die nächste Stunde zu wecken
	3 Min.	<p>Reflexion der Unterrichtsstunde mit den Kindern</p> <p>Besprechen der Baderegeln</p> <p>Verteilen von Baderegeln zum Ausmalen</p> <p>Hausaufgabe:</p> <p>Ausmalen der Baderegeln</p> <p>Durchlesen des Merkblattes mit Hilfe der Eltern</p>	Im Umkleieraum nach dem Anziehen		Feststellen der Stimmung nach der ersten Stunde, Anwesenheitskontrolle
5. Nachgespräch					Vertrautmachen mit den Baderegeln
					Die Kinder beschäftigen sich zu Hause noch einmal mit den wichtigsten Baderegeln. Einbezug der Eltern in den Kurs.

Stundenprotokoll

Nachbereitung der Unterrichtsstunde durch den Ausbilder

Anhand des Stundeninhalts wurde das Lernziel erreicht. Durch Einbau des Spieles „Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann“ wurde das Erlernte noch einmal wiederholt.

Das Kennenlernspiel „Zuwerfen des Wasserballes, dabei seinen Namen nennen“ sollte eigentlich unter der Dusche stattfinden, jedoch war hier der Geräuschpegel so hoch, dass man nichts verstehen konnte. Somit verlegten wir das Spiel in den vordersten Bereich des Beckens, was wir für sinnvoller hielten. Dadurch konnten wir uns schon zu Anfang ein Bild machen, wie die einzelnen Kinder sich im Wasser bewegen.

In der Gruppe herrschte ein harmonisches Miteinander, auch beim Spiel machten alle mit Begeisterung mit.

Nicht alle Kinder gingen die Treppe „step by step“, aber nachdem wir sie darauf hingewiesen hatten, schafften es alle.

Bei dem „von einem Beckenrand zum anderen Gelingen“ forderten wir die Kinder auf, selber Vorschläge für Tierbewegungen zu machen. Dies wurde mit Begeisterung angenommen. Die Kinder wählten in erster Linie Tiere mit verschiedenen Gangarten aus. Sie hatten sofort den Sinn des Spiels erkannt. Die Phantasie der Kinder wurde zusätzlich angeregt.

Das Lernziel wurde erreicht, dennoch wollen wir beim nächsten Mal das Erlernte durch gezielte Übungen und passende Spiele vertiefen.

Der zeitliche Ablauf der Unterrichtsstunde entsprach im Großen und Ganzen der zeitlichen Planung.

Nachbereitung der Unterrichtsstunde durch den Ausbilder

Zu den einzelnen Teilnehmern

Name:	Bemerkungen:
Steffen	Ist der Kleinste, ist sehr vorsichtig, die Motorik ist noch nicht gut ausgebildet, bemüht sich aber, alles mitzumachen
Lukas	Ist viel unter Wasser, taucht sehr gerne, ist ein lebhaftes Kind, das keine Angst vor dem Wasser hat
Leon	Wollte anfangs nicht ins Wasser, weil er mal schlechte Erfahrungen in einem anderen Schwimmkurs gemacht hat, wie uns der Vater berichtete, war aber nachher mit Spaß dabei
Mona	Macht alles gut mit, hat Erfahrung durch ihre ältere Schwester, die am letzten Schwimmkurs teilnahm, und die sie oft begleitete
René	Mit Begeisterung dabei, möchte eigene Variationen einbringen

Zusammenfassung

Jede Unterrichtsstunde muss sorgfältig geplant, durchgeführt und nachbereitet werden.

- Aufbau einer Unterrichtsstunde:
 - Aufwärmen
 - Hauptteil
 - Lernzielkontrolle
 - Ausklang/Spiel
 - Nachgespräch

- Stundenplanung/Stundenprotokoll:
 - Kopf
 - Stundenaufbau (was-wie) mit Kommentar (warum)
 - Nachbereitung

- Beachte:
 - Roter Faden
 - Vom Leichten zum Schweren
 - Vielseitigkeitsprinzip
 - Effektiver Einsatz des Helfers und von Hilfsmitteln
 - Zeitkomponente

Teil A-VI: Schwimmen

Merkmale des Schwimmens

Unterteilung der unterschiedlichen Schwimmmarten

- Gleichzugarten:
Brustschwimmen, Rückengleichschlag, Schmetterling
- Wechselschlagarten:
Kraulen, Rückenkraulen
- Mischformen:
Seitschwimmen, Delfin
- Tauchen kann je nach Beinbewegung eine Gleichzugart oder eine Mischform sein

Die Lage des Körpers im Wasser

- In Bauchlage nimmt der Schwimmer die sogenannte Gleitbootlage ein, wobei der Körper des Schwimmers einen Winkel von 15°–25° zur Wasseroberfläche einnimmt.
- In Rückenlage nimmt der Schwimmer die sogenannte Schalenlage ein, bei der er einen leicht gerundeten Rücken hat.

Die Lage des Körpers im Wasser wird maßgeblich durch die Kopfstellung bestimmt. Die Lage ist ausschlaggebend für die richtige Ausführung der Schwimmbewegungen und wichtige Voraussetzung für ein zügiges Schwimmen ohne unnötige Widerstände.

Die Beinbewegung

- Sie dient:
 - Dem Vortrieb (z.B. Brustschwimmen – Grätschschwung)
 - Der Stabilisation (z.B. Kraulschwimmen – gegen starke Rotation um die Längsachse)
 - Vortrieb beim Brustschwimmen ca. 50 %
 - Vortrieb beim Kraulschwimmen ca. 30 %

Die Armbewegung

- Sie dient dem Vortrieb und lässt sich je nach Schwimmmart in Phasen einteilen:
 - Brustschwimmen und Tauchen (ca. 50 % des Vortriebes):
Wasserfassen – Zug-, Druckphase – Gleiten
 - Kraulen, Rückenkraulen, Delfin, Rückengleichschlag (ca. 70 % des Vortriebes):
Wasserfassen – Zug-, Druckphase – Rückholphase – Eintauchen

- Die Armbewegungen lassen sich am besten nach der Form der ausgeführten Bewegung einteilen:
 - Brustschwimmen:
Herzform
 - Kraulen, Rückenkraulen:
Wechselnde S-Form
 - Delfin, Streckentauchen, Rückengleichschlag:
Schlüssellochform

Atmung

- Ausatmung:
Durch Nase und Mund mit zunehmender Steigerung, im Wasser beginnend
- Einatmung:
Nur durch den Mund, schnell und tief

Hohes Ellenbogenprinzip!
Zyklischer Bewegungsab-
lauf = Wechsel zwischen
Spannung und Entspannung!

Wahl der Anfangsschwimmart

	Brustschwimmen	Kraulen
pro	<ul style="list-style-type: none"> • Gute Orientierungsmöglichkeit • Gute Verständigungsmöglichkeiten • Einfache Koordination mit der Atmung • Vortrieb wechselt zwischen Armen und Beinen • Längere Gleitphasen zur Entspannung • Führt auch bei Konditionsmangel zu einer ausdauernden Leistung 	<ul style="list-style-type: none"> • Natürliche Bewegungsform • Artverwandt mit den Bewegungsabläufen beim Krabbeln und Gehen • Grobform schneller erlernbar • Rückenfreundliches Schwimmen • Schnellste Schwimmart
contra	<ul style="list-style-type: none"> • Keine natürliche Bewegungsform • Schwierige Koordination von Arm- und Beinbewegung • Die langsamste Schwimmart 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Orientierung in der Bewegungsrichtung • Schwierigkeiten bei der Atmung • Hohe körperliche Anforderungen • Keine Entspannungsphasen beim Ungeübten

Positive Aspekte der Rückenlage

- Ungehinderte Atmung/entspannt
- Abbau von Haltungsschäden
- In der Fehlerkorrektur einsetzbar (Beinbewegung)
- Dient nach dem Vielseitigkeitsprinzip der Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Einsatz bei Selbst- und Fremdreitung (prüfungsrelevant ab dem Deutschen Jugendschwimmabzeichen Silber)

Um den Aufgaben der DRK-Wasserwacht gerecht zu werden, empfehlen sich nach dem Vielseitigkeitsprinzip Brust- und Rückenschwimmen als Anfangsschwimmarten.

Zusammenfassung

Man unterscheidet die **Schwimmarten** nach:

- Gleichzugarten (Brust, Rückengleichschlag, Schmetterling)
- Wechselschlagarten (Kraulen, Rückenkraulen) und
- Mischformen (Seitschwimmen, Delfin, Tauchen)

Die **Lage des Körpers im Wasser** kann die Gleitbootlage (Bauchlage) oder die Schalenlage (Rückenlage) sein.

Die **Beinbewegung** dient dem Vortrieb und der Stabilisation.

Die **Armbewegung** dient dem Vortrieb und ist in Phasen eingeteilt:

- bei Gleichzugarten: Wasserfassen – Zug-, Druckphase – Gleiten
- bei Wechselschlagarten: Wasserfassen – Zug-, Druckphase – Rückholphase – Eintauchen

Die **Armbewegung** hat:

- beim Brustschwimmen die Herzform
- beim Kraulen und Rückenkraulen die wechselnde S-Form
- bei Delfin, Streckentauchen, Rückengleichschlag und Schmetterling die Schlüssellochform

Wichtig sind jeweils:

- Auf das hohe **Ellenbogenprinzip** und einen **zyklischen Bewegungsablauf**, also den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, zu achten.
- Die **Ausatmung** erfolgt durch Mund und Nase mit zunehmender Steigerung, im Wasser beginnend.
- Die **Einatmung** geschieht nur durch den Mund, schnell und tief.

Teil A-VII: Bewegungsschulung

Brustschwimmen

Die Schwunggrätsche in Bauch- und Rückenlage

Erst nach Beherrschung der Schwunggrätsche wird die Atmung eingeführt.

- **Bewegungsbeschreibung**
Aus der Gleitlage werden die Unterschenkel mit leicht geöffneten Knien (hüftbreit) zum Gesäß geführt (nicht Knie an die Brust). Ideal ist ein Beugewinkel im Hüftgelenk von ca. 50°. Die Beine bleiben in dieser Haltung im Strömungsschatten des Körpers, Füße werden nach außen gedreht und angezogen. Schnell und kräftig folgt die halbkreisförmige Schwungbewegung der Unterschenkel über außen nach hinten. In der Gleitphase liegen die Beine locker gestreckt mit gestreckten Füßen. Bei Gelenkproblemen kann auf eine modifizierte Stoßgrätsche zurückgegriffen werden.
- **Atmung bei der Schwunggrätsche in Bauchlage**
Einatmung: während des Anziehens der Beine an das Gesäß
Ausatmung: während der Gleitphase
- **Methodik der Vermittlung der Schwunggrätsche in ihrer Grobform (immer in Bauch- und Rückenlage)**
 - Alle Teilnehmer sitzen auf dem Beckenrand und bekommen die Bewegung vom Übungsleiter demonstriert bzw. der Ausbilder/Helfer führt die ersten Bewegungsversuche
 - Die Teilnehmer stützen sich mit den Händen vom Beckenboden bzw. von der Treppe ab und üben die Schwunggrätsche und die Atmung
 - Alle Teilnehmer halten sich mit den Händen am Beckenrand fest und der Ausbilder/Helfer führt die Beinbewegung
 - Alle Teilnehmer halten sich mit den Händen am Beckenrand fest und führen ebenfalls die Bewegung aus
 - Die Teilnehmer lösen sich von der Wand und werden beim Üben von einem Partner unterstützt
 - Übungen mit Hilfsmittel
 - Übungen ohne Hilfsmittel
- **Allgemein zur Vermittlung der Schwunggrätsche:**
Die Schwunggrätsche wird nach dem Vielseitigkeitsprinzip, wie in der Wassergewöhnung das Schweben und Gleiten, in den Anfängen und in der weiteren Zeit des Schwimmenlernens in Bauch- und Rückenlage vermittelt.
Die Beinbewegung wird zuerst vom Übungsleiter an Land demonstriert. So wird bei allen anderen Bewegungen auch verfahren. Die Teilnehmer sitzen oder liegen am Beckenrand, versuchen die Bewegung nachzuahmen und werden dabei ggf. korrigiert und geführt. Bei der Schwunggrätsche führt der Übungsleiter die Teilnehmer entweder an den Füßen, um deren Stellung in der Bewegung korrigieren zu können, oder an den Fußfesseln/Knöcheln (taktile Wahrnehmung).
- **Aufbauend auf die Grobform wird nun durch gezielte Fehlerkorrektur die Bewegung zur Feinform geführt.** Hierbei ist es sehr wichtig, immer nur einen Fehler konsequent zu korrigieren und erst nach dessen Ausmerzung einen anderen Fehler anzugehen.

Fehler und Korrektur

	Fehler	Auswirkungen	Korrektur
1	Kein Schließen der Beine und Füße am Ende der Schwunggrätsche.	Weniger Vortrieb, überhastete Bewegungen.	Hinweis auf kräftigeres Zusammenführen der Beine, auf „Pausen“ hinweisen.
2	Stoßgrätsche: Der Vortrieb wird ausschließlich mit dem Abdruck der Sohle vom Wasser erzeugt.	Weniger Vortrieb, schnellere Ermüdung.	Neuer Aufbau der Schwunggrätsche unter ständiger Eigenkorrektur und Korrektur durch den Ausbilder.
3	Die Füße werden beim Anziehen der Unterschenkel angezogen.	Mehr Widerstand.	Streckung der Füße durch die Hände des führenden Partners.
4	Die Füße werden vor dem Einsetzen der Schwunggrätsche nicht nach außen gedreht.	Kein Vortrieb, schnellere Ermüdung, Vortrieb erfolgt hauptsächlich durch die Arme.	Streckung der Füße durch die Hände des führenden Partners.
5	Zehenstoßer: Schwunggrätsche mit gestreckten Füßen.		
6	Die Schwunggrätsche ist nicht synchron, die Beine schwingen nacheinander.	Weniger Vortrieb, schnellere Ermüdung, schlängelnde Bewegung.	Schwunggrätsche in Rückenlage mit Eigenkorrektur oder mit Hilfsmitteln wie z.B. elastischem Band.
7	Schere: Die Beine schwingen nicht in der horizontalen Ebene.	Schräglage im Wasser, weniger Vortrieb.	Hinweisen bei Wiederholung von Grundübungen, Führung der Bewegung durch den Ausbilder, Schwunggrätsche in Rücken- und Brustlage mit Eigenkorrektur. (Lagekorrektur: zu flache Lage) 50° Beugung im Hüftgelenk.
8	Keine synchrone Beinbewegung. Ein Fuß schlägt über die Wasseroberfläche hinaus.	Kein geradeaus gerichteter Vortrieb.	
9	Beide Füße schlagen häufig über die Oberfläche. Oberschenkel bleiben gestreckt.	Kein Vortrieb, krampfhafter Versuch den Kopf anzuheben.	
10	Die Knie sind beim Anziehen der Beine zu weit geöffnet.	Bremsende Wirkung, erhöhter Frontalwiderstand.	Schwunggrätsche in Bauch- und Rückenlage mit zusammengehaltenen Knien (je nach Alter der Teilnehmer). Hilfsmittel z.B. Pull-Buoy, elastisches Band.
11	Die Knie werden zu stark unter den Bauch gezogen.	Gesäß kommt aus dem Wasser, erschwertes Luftholen, da der Kopf zu weit unter Wasser gerät.	Schwunggrätsche in Rückenlage mit Eigenkorrektur: Knie dürfen die Wasseroberfläche nicht durchbrechen, der Übungsleiter hält seinen Arm oder einen Stab unter das Becken des Teilnehmers und verhindert somit das Anziehen der Knie unter den Bauch.
12	Überhastete Bewegung, fortwährendes Kreisen der Unterschenkel; ohne erkennbare Gleitphase.	Schnelle Ermüdung, kaum Vortrieb.	Hinweis auf längere Gleitphasen, Hinweis auf gedachte Pause nach jeder Schwunggrätsche.
13	Der Kopf kommt nicht aus dem Wasser heraus, Folge aus Fehler 9 oder 11.	Erschwertes Luftholen.	Korrektur wie unter 9 oder 11.

Vor der Vermittlung des Armzuges muss der Teilnehmer in der Lage sein, 6–8 Beinbewegungen ununterbrochen und korrekt auszuführen.

Die Armbewegung des Brustschwimmens

- **Bewegungsbeschreibung**
Die Arme liegen gestreckt mit den Handflächen nach unten zeigend vor dem Körper. Die Hände drehen sich nach außen, fühlen/fassen das Wasser und ziehen seitlich nach hinten/unten.
In etwa über Schulterbreite (ca. 60°) werden die Arme im Ellenbogengelenk gebeugt, die Unterarme ziehen bis in Schulterhöhe bei „hohem“ Ellenbogen, werden mit einer kräftigen Druckbewegung vor der Brust zusammengeführt und ohne Unterbrechung nach vorne gestreckt.
- **Atmung bei der Armbewegung**
Einatmen: beim Übergang von der Zug- in die Druckphase
Ausatmen: während der Gleit- und Zugphase
- **Methodik der Vermittlung des Brustarmzuges**
 - Demonstration und Üben der Armbewegung an Land (liegend auf dem Beckenrand und Arme im Wasser)
 - Demonstration und Üben der Armbewegung an Land wie vorher, jedoch kombiniert mit der Atmung
 - Korrektur des ausgeübten Armzuges durch den Ausbilder (verbale Korrektur und/oder Führen der Bewegung)
 - Gehen durchs Wasser mit Ausführung der Armbewegung und der Atmung
 - Aus dem Stand nach vorne abstoßen und eine Armbewegung bzw. mehrere Armbewegungen ausführen
 - Vom Beckenrand abstoßen, ausgleiten und einen bzw. mehrere Armzüge ausführen
 - Übungen wie vorher, jedoch mit Atmung

Fehler und Korrektur

	Fehler	Auswirkung	Korrektur
1	Gestreckte Arme beim Armzug.	Zu viel Wasserwiderstand, zu hoher Kraftaufwand (Hebelgesetze).	Eigenbeobachtung und Eigenkorrektur, Übungen an Land, Hinweise auf das Beugen der Arme.
2	Die Hände suchen nicht den Stütz (Dichte des unverwirbelten Wassers).	Kein genügend großer Abdruck vom Wasser, weniger Vortrieb.	Hinweis auf die Handhaltung immer senkrecht zur Vortriebsrichtung.
3	Stoppen der Bewegung in der Beugephase unter dem Körper.	Abgehackter Bewegungsablauf, erhöhter Widerstand.	Hinweis auf ein zügiges Vorbringen der Arme in die Streckung, Eigenbeobachtung und Eigenkorrektur.
4	Die Ellenbogen bleiben nicht oben, sondern sinken ab.	Zugphase behindert, weniger Vortrieb.	Hinweis auf den hohen Ellenbogen.
5	Die Zugphase der Arme geht über die Schulterebene hinaus.	Überhastete Rückholphase, keine Entspannung, größerer Widerstand, längerer Rückholweg.	Hinweis auf bewusst kurze Armzüge, Stab oder Pool-Noodle unter den Achseln als Hilfsmittel.
6	Keine parallele Armführung.	Schlingelnde Bewegung.	Eigenbeobachtung und Eigenkorrektur, Führung der Bewegung, Trockenübung mit Zauberschnur (im Wasser mit Stab).
7	Ruckhafte Streckung der Arme am Ende der Armbeugung.	Keine Erholungsphase, daher schnellere Ermüdung.	Hinweis auf ein entspanntes und lockeres Vorbringen der Arme.
8	Eckige, abgehackte Armbeugung.	Unruhiges und anstrengendes Schwimmen, keine Entspannungsphase.	Vermeiden von Zählzeiten im Anfängerunterricht, Hinweis auf das Vermeiden von Pausen während des Armzuges.
9	Keine Gleitphase zwischen den einzelnen Armbewegungen, rühren, ohne dass Anfang und Ende der Bewegung erkennbar sind.	Schnelle Ermüdung, unökonomisches Schwimmen.	Hinweis auf längeres Gleiten nach jedem Armzug, gedachte Pause nach jeder Bewegung.
10	Weit gespreizte Finger.	Keine richtige Abdruckfläche, Wasser fließt durch die gespreizten Finger.	Hinweis auf Eigenbeobachtung und Eigenkorrektur, Hände locker schließen.
11	Keine Dynamik in der Bewegung.	Zu wenig Vortrieb.	Hinweis auf den sich steigenden Kräfteinsatz der Arme in der Zug-, Druckbewegung.
12	Der Kräfteinsatz der Arme führt nach unten und drückt den Körper aus dem Wasser.	Erhöhter Kraftaufwand, starke Schräglage, weniger Vortrieb.	Hinweis auf das Abwinkeln der Arme, Stehenlassen und Hochhalten der Ellenbogen, Zugbeginn mit Unterarmen und Händen.
13	Die Bewegungen der Arme werden nicht auf gleicher Ebene ausgeführt (schräge Haltung der Schultern).	Abdriften des Körpers, erhöhter Kraftaufwand zur Stabilisation der Körperlage.	Hinweis auf gerade Haltung des Kopfes und waagerechte Haltung der Schultern.

Koordination Schwunggrätsche, Brustarmzug und Atmung

- Bewegungsbeschreibung
Wenn die Arme gebeugt sind (Übergang Zug-, Druckphase), werden die Unterschenkel angezogen. Während die Arme gestreckt werden, wird peitschenartig der Unterschenkelschwung durchgeführt.
- Vorgehensweise bei der Koordination
 - Ausführen der Gesamtbewegung ohne Atmung (Demonstration)
 - 3 Armzüge – 3 Schwunggrätschen (2 – 2; 1 – 1)
 - Gesamtbewegung ohne Atmung, jedoch mit bewusster Gleitphase
 - Mit erhöhter Bewegungsfrequenz
 - Mit Atmung bei jedem 2. Bewegungszyklus
 - Gesamtbewegung mit regelmäßiger Atmung

Fehler und Korrektur

	Fehler	Auswirkung	Korrektur
1	Zu frühes Anziehen der Beine. Im Extremfall Frosch: Anziehen der Beine und Arme gleichzeitig.	Kaum Vortrieb, erhöhter Frontalwiderstand.	Verbale Unterstützung durch den Ausbilder, während der Teilnehmer die Bewegungen ausführt, erneute Koordination.
2	Hastige Schwimmbewegungen: <ul style="list-style-type: none"> • Armzug beginnt, bevor die Schwunggrätsche beendet wurde. • Ruckartige Bewegungsausführung. 	Erhöhter Widerstand, keine Gleitphase und damit keine Erholungsphase, schnelle Ermüdung.	Hinweis auf längere Gleitphasen, Verbessern des Wassergefühls, bewusst langsames Ausführen der Bewegung.
3	Der ganze Kopf taucht während der Gleitphase unter die Wasseroberfläche. <ul style="list-style-type: none"> • Zu starkes Heranziehen des Kinns beim Vorschieben der Arme in die Streckung. • Die Arme werden bei der Streckung nach schräg unten vorgeschoben. • Der Oberkörper wurde durch die Zug-, Druckphase zu weit aus dem Wasser gehoben und sackt in der Gleitphase zu tief ins Wasser. 	Mehr Wasserwiderstand, schlechte Körperlage im Wasser.	<ul style="list-style-type: none"> • Hinweis auf Streckung der Halswirbelsäule. • Hinweis auf das Vorschieben der Arme dicht unter der Wasseroberfläche. • Flache Körperlage.

Brustschwimmen



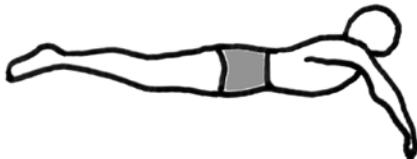
1



2



3



4



5



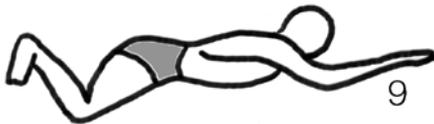
6



7



8



9



10

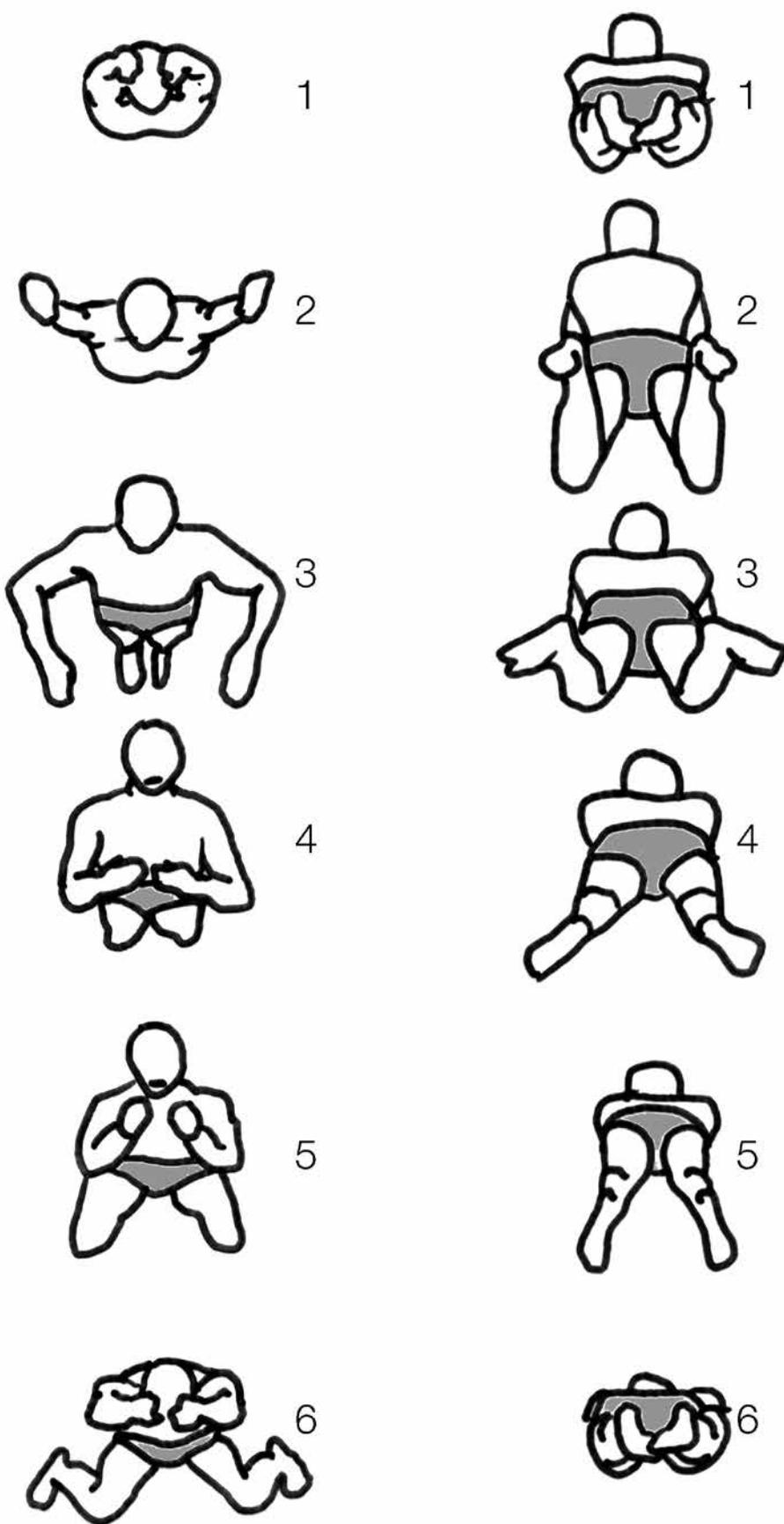


11



12

- 1 Vollständige Streckung, die Gleitlage ist erreicht.
- 2 Mit der Ausatmung wird begonnen.
- 3 Steigerndes Ausatmen und Beginn der Zugphase.
- 4 Kräftiges Ausatmen und Herausheben des Oberkörpers zum Einatmen.
- 5 Einatmen, Zusammenbringen der Arme und Beginn der Schwunggrätsche.
- 6 Weiteres Zusammenbringen der Arme und Anziehen der Beine.
- 7 Beine sind jetzt herangezogen, die Arme werden nach vorne geschoben.
- 8 Drehen der Füße nach außen.
- 9–10 Beine werden zusammen geschwungen.
- 11–12 Beine werden zusammengeführt.



Rückengleichschlagschwimmen

Beinbewegung

Die Beinbewegung ist analog der Schwunggrätsche der Brustschwimmtechnik.

Armbewegung

- Volkstümliches Rückenschwimmen
Die Arme liegen dicht am Körper, werden gleichzeitig leicht gebeugt und dicht unter der Wasseroberfläche bis ca. Schulterhöhe geführt. Die Handflächen und Arminnenseiten werden während der Streckung der Arme gegen die Oberschenkel gedrückt und erzeugen so den Vortrieb.
- Gleichschlagschwimmen
Die Arme werden über Wasser von den Oberschenkeln aus gestreckt über den Körper in die Strecklage hinter den Kopf gebracht. Die Hände tauchen mit dem kleinen Finger zuerst ein und ziehen bzw. drücken ähnlich wie beim Rückenraul (hier nur parallel) seitlich am Körper vorbei bis zu den Oberschenkeln. Dann werden sie wieder mit den Daumen zuerst aus dem Wasser bis hinter den Kopf gebracht.

Koordination Beinbewegung, Armbewegung und Atmung

- Volkstümliches Rückenschwimmen
Während die Arme bis ca. Schulterhöhe geführt werden, erfolgt die Schwunggrätsche.
- Gleichschlagschwimmen
Mit der Überwasserphase der Arme erfolgt die Schwunggrätsche.
- Zeitgleich mit der Druckphase der Arme wird ausgeatmet, das Einatmen geschieht in der Rückholphase der Arme.

Fehler und Korrektur

analog zu den anderen Schwimmarten

Seitschwimmen

Beinbewegung

Beim Seitschwimmen wird ein Scherenschlag verwendet, der entsteht, wenn man die Schwunggrätsche des Brustschwimmens in starker Seitlage ausführt. Die Drehung in die Seitlage lässt den Schwimmer den Scherenschlag ausführen.

Armbewegung

- Der Brustarmzug wird, bedingt durch die Seitlage, so ausgeführt, dass der höher liegende Arm nach hinten und der andere gestreckt nach vorne geführt wird. Die Hände werden vor dem Brustkorb zusammengeführt.
- Der Brustarmzug wird, bedingt durch die Seitlage, so ausgeführt, dass der höher liegende Arm nach hinten und der andere gestreckt nach vorne geführt wird. Nach der Zug-, Druckphase werden beide Arme nach vorne gestreckt. So ergibt sich eine günstige Gleitlage.
- Wie vorher, jedoch wird der oben liegende Arm nach der Zug-, Druckphase wie beim Kraulen über Wasser zum anderen gestreckten Arm nach vorne geschwungen.

Koordination Beinbewegung, Armbewegung und Atmung

- Koordination wie beim Brustschwimmen
- Das Einatmen erfolgt während der Zugphase, ausgeatmet wird während der Druck-Rückholphase.

Fehler und Korrektur

analog zu den anderen Schwimmmarten

Kraulen

Kraulbeinschlag

- **Bewegungsbeschreibung**
Aus dem Hüftgelenk heraus schlagen die Beine gleichmäßig aneinander vorbei: Die Oberschenkel leiten hierbei die Bewegung ein. Beim Abwärtsschlagen (Ristschlag), der kräftiger ausgeführt wird als der Aufwärtsschlag, werden durch den Wasserwiderstand die Knie gebeugt, beim Aufwärtsschlagen (Sohlenschlag) werden die Beine und Füße gestreckt. Die Füße sind nach innen gedreht und gestreckt, um größere Abdruckflächen vom Wasser zu schaffen. Nach dem peitschenartigen Abwärtsschlag kommt es wieder zu einer Streckung. Die Schlagamplitude liegt zwischen 30 und 60 cm, abhängig von der Größe des Teilnehmers.
- **Methodik der Vermittlung des Kraulbeinschlages**
 - Demonstration der Beinbewegung an Land und im Wasser
 - Am Beckenrand sitzen
 - Kraulbeinschlag beim Stützen (zwei Arme oder ein Arm auf dem Beckenboden/Treppe)
 - Mit Halt am Beckenrand im Wasser aus dem Schrägstand dynamisch auftreiben
 - Partner zieht den Teilnehmer durchs Wasser und korrigiert den Kraulbeinschlag
 - Der Teilnehmer drückt durch die Kraft seines Beinschlages den Partner weg
 - Üben des Beinschlages aus dem Gleiten/Hechtschießen heraus (zuerst mit Hilfsmittel, dann ohne)
 - Kraulbeinschlag gegen Widerstand (z.B. quer gestelltes Schwimmbrett)
 - Kraulbeinschlag in Rückenlage (nach dem Vielseitigkeitsprinzip)

Es empfiehlt sich bei der Vermittlung des Kraulbeinschlages Flossen einzusetzen (falls vorhanden). Damit werden die Anstellflächen und damit der Vortrieb vergrößert.

Fehler und Korrektur

	Fehler	Auswirkungen	Korrektur
1	Feuerhakenstellung – die Füße sind nicht gestreckt.	Kein Vortrieb, eher eine Bewegung gegen die Schwimmrichtung.	Betonte Streckung im Fußgelenk, Lockerungsübungen des Knie- und Fußgelenkes, Beinschlag mit Flossen.
2	Zitterschlag – die Schlagamplitude ist zu eng.	Schnelle Ermüdung, keine Entspannungsphase.	Betont langsames Schlagen.
3	Die Beine schlagen nicht locker im Knie und im Fußgelenk.	schnelle Ermüdung, keine Entspannungsphase.	Lockerungsübungen des Knie- und Fußgelenkes, Beinschlag mit Flossen.
4	Der Schlag erfolgt mit den Unterschenkeln.	Kein Vortrieb.	Beine beim Schlagen lang halten, Oberschenkel einsetzen.
5	Radfahren – die Beinschlagbewegung kommt nicht aus der Hüfte, sondern aus den Knien.	Kein Vortrieb, horizontale Bewegung der Fußsohle.	Üben des Rückenkrault-Beinschlages mit Eigenbeobachtung (Knie unter Wasser).
6	Zu weite Schlagamplitude.	Zu viel Widerstand.	Hinweis auf schnelleres Schlagen der Beine.

Kraularmzug

- Bewegungsbeschreibung

Die wechselseitige Armbewegung bewirkt einen gleichmäßigen Vortrieb. Die locker geschlossenen Hände ziehen bei zunehmender Beugung des Armes unterhalb des Körpers und drücken nach hinten. (Das Zugmuster ist S-förmig.)

Mit hohen Ellenbogen werden die Arme aus dem Wasser gehoben, wobei die Hände dicht an der Körperseite entlangziehen. Die Arme schwingen nahe der Längsachse locker nach vorne. Aus der Schulter heraus folgt eine weitere Streckung, während die Hände eintauchen.

Während der eine Arm die Druckphase beendet, beginnt der andere Arm mit der Zugphase, um einen ständigen ökonomischen Vortrieb zu erreichen.

- Methodik der Vermittlung der Kraularmbewegung

- Demonstration und Üben der Armbewegung an Land
- Üben der Ellenbogen-Hoch-Stellung an Land: vorgebeugt, dicht an der Wand stehend, zieht der Teilnehmer den wandnahen Arm durch und schwingt ihn mit dem Ellenbogen als höchstem Punkt wieder vor
- Übung wie vorher, jedoch im Wasser am Beckenrand entlanggehen
- Vorgebeugt gehen im Lehrbecken mit Kraularmbewegung
- Der Partner schiebt den Teilnehmer durch das Wasser, ein Arm liegt auf einem Schwimmbrett und der andere führt die Bewegung aus
- Übung wie vorher, jedoch ohne Brett, dann ohne Partner
- Aus der Gleitbewegung heraus mit und ohne Pull-Buoy zwischen den Beinen

Fehler und Korrektur

	Fehler	Auswirkungen	Korrektur
1	Die Hand sucht nicht ständig den Abdruck vom Wasser, den Stütz.	Geringer Vortrieb, zu wenig Abdruckfläche.	Suchen des Wasserwiderstandes mit der Hand und dem Unterarm, Fixieren des Handgelenkes, Schwimmen mit Paddels, Wassergefühl entwickeln.
2	Gestreckter Armzug während Zug- und Druckphase.	Gesäß und Beine kommen aus dem Wasser, erhöhter Widerstand, hoher Kraftaufwand (Hebelgesetz)	Hinweis auf das Beugen des Ellenbogens, hohes Ellenbogen-Prinzip.
3	Keine Entspannung im Arm während der Rückholphase.	Abgehackte Armbewegung, schnelle Ermüdung.	Lockerungsübungen der Schultern und Arme.
4	Keine vollständige Druckphase, die Hand verlässt das Wasser schon an der Hüfte.	Unökonomisch, zu geringer Vortrieb.	Der Daumen soll am Ende der Druckphase den Oberschenkel berühren („tiefe Hosentasche“).
5	Gestreckter Arm beim Vorschwingen über die Seite.	Schlängelnde Bewegung, Ausweichen der Beine zur anderen Seite (actio-reactio).	Hinweis auf die Ellenbogen-Hochstellung des Armes, Übungen am Rand oder an einer Wand.
6	Die Hand verlässt zuerst das Wasser.	Schlängelnde Bewegung, große Rotation.	Bewusstes Anheben des Ellenbogens am Ende der Druckphase, Hand aus „tiefer Hosentasche“ ziehen.
7	Armzug mit sinkendem Ellenbogen.	Kein Vortrieb.	Hinweis auf den Beginn des Armzuges mit Wasserfassen der Hand und Ziehen mit hohem Ellenbogen.
8	Rückholphase ohne Ellenbogen-Hochhalte.	Kaum Rotation um die Längsachse zur Atmung.	Hinweis auf Ellenbogen-Hochhalte.

Koordination des Kraulens und Atmung

- Die Atmung

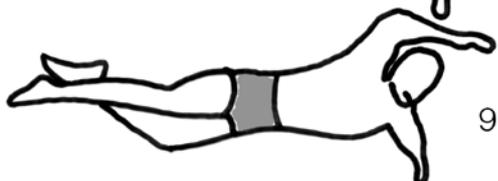
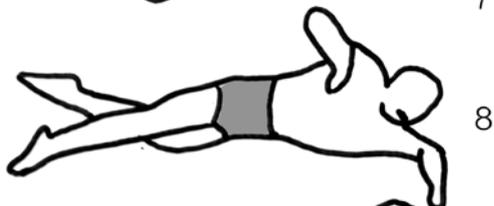
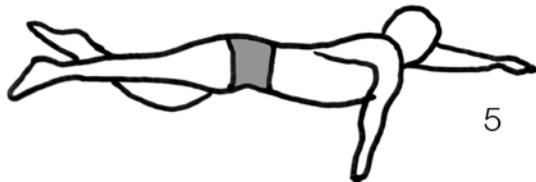
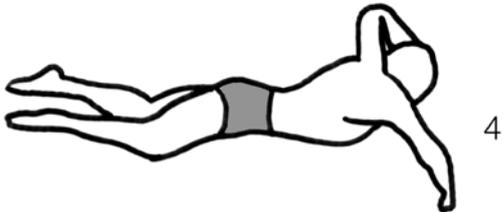
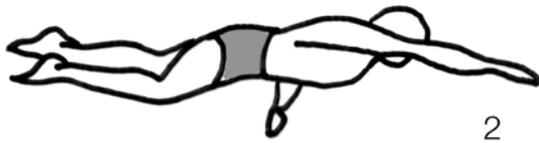
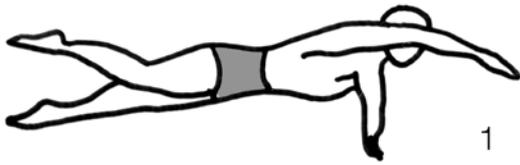
Die Atmung wird den Armbewegungen zugeordnet.

Normalerweise wird auf einer Seite geatmet (2er-Zug). Die Atemseite kann gewechselt werden (3er-Zug), z.B. im Wettkampf. Zum Ende der Druckphase rollt der Körper so um die Längsachse, dass die Schulter sich automatisch hebt und der Schwimmer im Wellental schnell und kräftig durch den Mund einatmet. Taucht das Gesicht wieder ins Wasser, wird durch Mund und Nase steigernd kräftig ausgeatmet.
- Methodik der Vermittlung
 - Demonstrieren und Üben an Land
 - Einüben und Korrigieren beim vorgebeugten Gehen durchs Wasser
 - Übungen mit Geräten
 - Z.B. nur eine Hand auf ein Schwimmbrett, damit der andere Arm den Kraularmzug ausführen kann (mit Seitenwechsel)
 - „Abschlagschwimmen“, d.h. die Arme wechseln ständig
 - Üben aus dem Gleiten mit und ohne Partner/ mit und ohne Pull-Buoy
- Koordination Kraulbeinschlag, Kraularmzug und Atmung
 - Abstoßen vom Rand und Beginn des Beinschlages. Die Atmung wird der Armbewegung zugeordnet (mit und ohne Hilfsmittel)
 - Abstoßen vom Rand und Beschleunigung der Bewegungen
 - Auf einen Armzyklus kommen im Allgemeinen 6 Beinschläge

Fehler und Korrektur

	Fehler	Auswirkungen	Korrektur
1	Die Streckung des Armes am Ende der Druckphase fällt nicht mit Einatmen zusammen.	Atmung nicht im Wellental.	Konzentration auf Druckphase des Armes mit gleichzeitiger Rotation des Körpers.
2	Zu schneller, hastiger Armzug.	Minimalatmung, schnelle Ermüdung, keine Erholungsphase.	Bewusste Gleitphasen machen.
3	Die Hände tauchen nicht in Verlängerung der Schulter ins Wasser, z.B. „Scheibenwischer“ oder seitliches Eintauchen.	Schlängelbewegung, seitliches Ausweichen der Beine, kein Wellental zum Einatmen.	Abschlagschwimmen
4	Keine vollständige Streckung des Armes nach vorne nach dem Eintauchen.	Erhöhter Widerstand.	Vor dem Eintauchen bewusstes Strecken des Armes (Abschlagschwimmen).

Kraulen



Beinbewegung

- 1-2 Erster Doppelbeinschlag
- 3-6 Zweiter Doppelbeinschlag
- 7-9 Dritter Doppelbeinschlag

Armbewegung (rechter Arm)

- 1-2 Wasserfassen
- 3-4 Zugphase
- 5-7 Druckphase
- 8-9 Rückholphase

Atmung

- 2-5 Sich steigernde Ausatmung
- 6-8 Einatmung

Rückenkrauln

Beinbewegung

- Bewegungsbeschreibung
Wie beim Brustkrauln, nur ist hierbei der Aufwärtsschlag (Ristschlag) betont.

Fehler und Korrektur

wie beim Kraulbeinschlag

Armbewegung

- Bewegungsbeschreibung
Die Hand (mit dem kleinen Finger zuerst) und der Arm tauchen nahezu gestreckt hinter dem Kopf tief ins Wasser ein. Die Hand und der Unterarm ziehen bei tiefem Ellenbogen bis etwa Schulterhöhe und drücken mit wachsendem Krafteinsatz zum Unterschenkel.
Locker und entspannt schwingt der Arm zurück.
Der Körper rollt um die Längsachse, um durch die hochschwingende Schulter keinen unnötigen Widerstand zu erzeugen.
- Methodik der Vermittlung der Rückenkraularmbewegung
 - Demonstration und Üben der Armbewegung an Land
 - Führung des Armes durch den Ausbilder (eventuell)
 - Der Ausbilder steht zwischen den gegrätschten Beinen des Teilnehmers im Wasser und stützt dessen Oberschenkel, während der Teilnehmer den Armzug übt
 - Der Ausbilder schiebt den Teilnehmer, der den Armzug ausführt
 - Abstoß vom Beckenrand und Üben des Armzuges (mit und ohne Pull-Buoy)

Fehler und Korrektur

	Fehler	Auswirkungen	Korrektur
1	Arme werden ins Wasser „hineingeschlagen“.	Auf- und Abwippen des Oberkörpers, keine Entspannungsphase.	Hinweis auf lockere Schwungphase ohne Kraftaufwand: der Arm soll ins Wasser „fallen“.
2	Die Arme sind zum Schluss der Schwungphase noch gebeugt.	Arme tauchen dann auch gebeugt ein, zu kurze Zugphase in unverbirbeltem Wasser.	Hinweis auf die Streckung der Arme, „Weit nach hinten greifen“.
3	Die Hand bricht durch die Wasseroberfläche beim Übergang von der Zug- zur Druckphase.	Die Vortriebskraft wird nicht vollständig genutzt.	Absinken der entsprechenden Körperhälfte.
4	Kein Anheben der Schulter in der Schwungphase.	Keine Rollbewegung, Arme und Schulter kommen nicht aus dem Wasser, zu hoher Widerstand.	Bewusste Rollbewegung des Oberkörpers.
5	Der Arm wird zwar gerade zurückgenommen, jedoch zu weit außen eingetaucht.	Schlängelndes Schwimmen, d.h. die Beine weichen zur anderen Seite aus (actio–reactio).	Abschlagschwimmen, Oberarme sollen Ohren berühren, Hinweis auf Streckung der Arme.
6	Vorschwingen der Arme über die Seite.		
7	Arme und Hände werden in der Schwungphase nicht auswärts gedreht.	Hände müssen nach dem Eintauchen im Wasser gedreht werden.	Hinweis auf das Eintauchen mit dem kleinen Finger.
8	Seitliches Drehen des Kopfes beim Eintauchen der Arme.	Gefahr des Wasserschluckens, Schlängelbewegung des Rumpfes, vermehrte Stabilisationsarbeit der Beine erforderlich.	Hinweis auf ruhige Kopfhaltung, das Kinn soll brustwärts gezogen werden.
9	Kein Absinken der Hand und des Unterarms nach dem Eintauchen.	Schlechtes „Wasserfassen“	Der Arm soll nach dem Eintauchen ca. 30 cm absinken.
10	Vorziehen des Ellenbogens bei der Zugphase.	Die Kraft des Armes kann nicht voll eingesetzt werden.	Der Ellenbogen soll „stehen“ gelassen werden.
11	Gestreckte Arme während des Armzuges.	Zu viel Widerstand (Hebelgesetz), schlängelnde Bewegung.	Hinweis auf bewusstes Beugen der Arme unter Wasser („hoher Ellenbogen“).
12	Keine entspannte Schwungphase des Armes.	Schnelle Ermüdung.	Lockerungsübungen für die Schulter und die Arme.
13	Keine Steigerung in der Zug-, Druckbewegung.	Zu wenig Vortrieb.	Hinweis auf zunehmenden Krafteinsatz.
14	Die Hand steht nicht senkrecht zur Vortriebsrichtung.	Weniger Vortrieb.	Suchen des Stütz, Übungen mit Paddels.
15	Die Hand verlässt nicht mit dem Daumen zuerst das Wasser.	Stört den flüssigen Bewegungsablauf, Bremsen der Körperrotation.	Hinweis auf richtige Handhaltung.

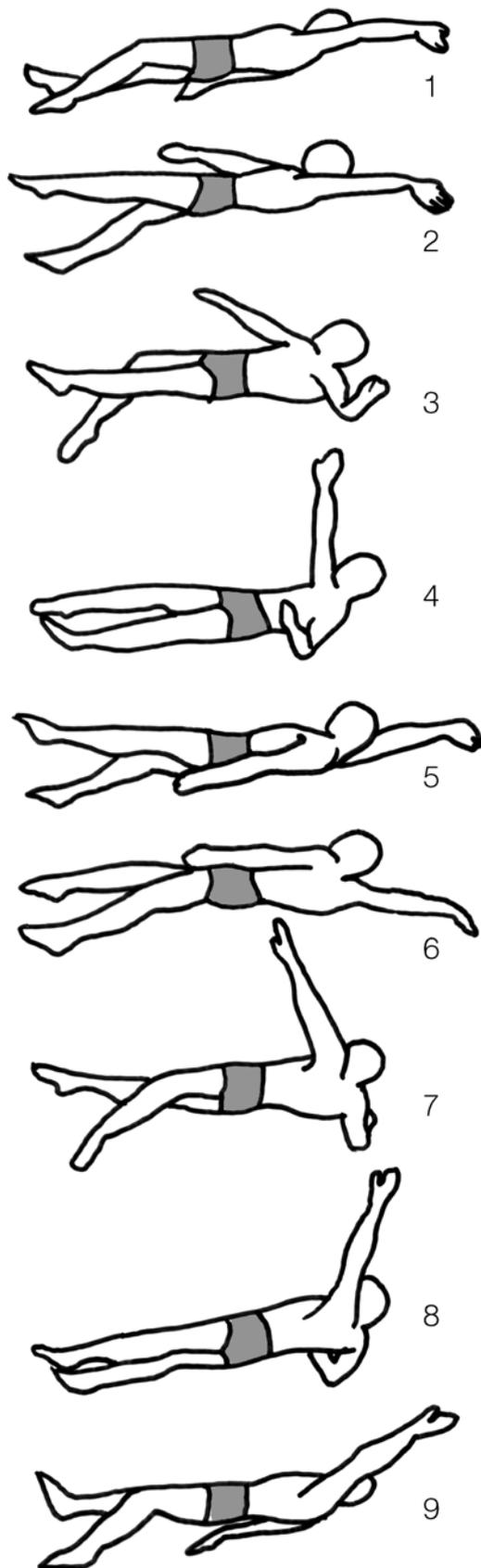
Koordination Beinbewegung, Armbewegung und Atmung

Nach dem Start wird mit dem Beinschlag begonnen, erst dann der Armzug hinzugenommen. Auf einen Armzyklus kommen im Allgemeinen 6 Beinschläge. Während der Rückholphase eines Armes wird durch den Mund eingeatmet, ausgeatmet wird in der Zeit der Zug-, Druckphase des gleichen Armes.

Fehler und Korrektur

	Fehler	Auswirkungen	Korrektur
1	Kein Rollen um die Längsachse	Hand findet keinen optimalen Abdruck in unverwirbeltem Wasser.	Hinweis auf „Rollen“ um die Längsachse. Die entgegengesetzte Hüfte zeigt zur Decke.

Rückenkraul



Beinbewegung

- 5 Erster Doppelbeinschlag
- 6-8 Zweiter Doppelbeinschlag
- 9-4 Dritter Doppelbeinschlag

Armbewegung (rechter Arm)

- 1 Eintauchen
- 2 Wasserfassen
- 3 Zugphase
- 4-5 Druckphase
- 6-9 Rückholphase

Atmung

- 3-5 Ausatmung
- 7-8 Einatmung

Streckentauchen

Beinbewegung

- Bewegungsbeschreibung
 - Schwunggrätsche wie beim Brustschwimmen
 - Kraulbeinschlag
 - Delfinbeinschlag
 - Die Bewegung wird wie beim Kraulschwimmen ausgeführt, jedoch werden beide Beine parallel geführt (nicht alternierend). Dadurch kommt es zu einem starken Hüfteinsatz.

Fehler und Korrektur

analog zur Schwunggrätsche

Armbewegung

- Bewegungsbeschreibung

Die Arme sind gestreckt – der Kopf befindet sich zwischen den Oberarmen. Der Armzug wird zunächst wie beim Brustschwimmen ausgeführt. Hände bzw. Finger treffen sich vor der Brust, drücken jedoch dann unter dem Körper an den Oberschenkeln vorbei nach hinten (Schlüssellochform). Die Arme werden in der Gleitphase wieder nach vorne gebracht.
- Methodik der Vermittlung des Tauchzuges

Vermittlung des Armzuges nach der Vorgehensweise wie beim Brustarmzug.

Fehler und Korrektur

analog zum Brustarmzug

Koordination Beinbewegung, Armbewegung und Atmung

- Taucharmzug mit Schwunggrätsche

Nach Beendigung der Druckphase mit Einsetzen der Rückholphase setzt die Schwunggrätsche ein. So kommt es zur gleichzeitigen Streckung der Arme und Beine in der Gleitphase.
- Taucharmzug mit Kraulbeinschlag

Der Kraulbeinschlag wird losgelöst von dem Taucharmzug ohne Unterbrechung ausgeführt.
- Taucharmzug mit Delfinbeinschlag

Der Delfinbeinschlag wird mit dem Armzug so koordiniert, dass auf einen Armzug zwei Beinschläge kommen. (3er Rhythmus ist auch möglich.)

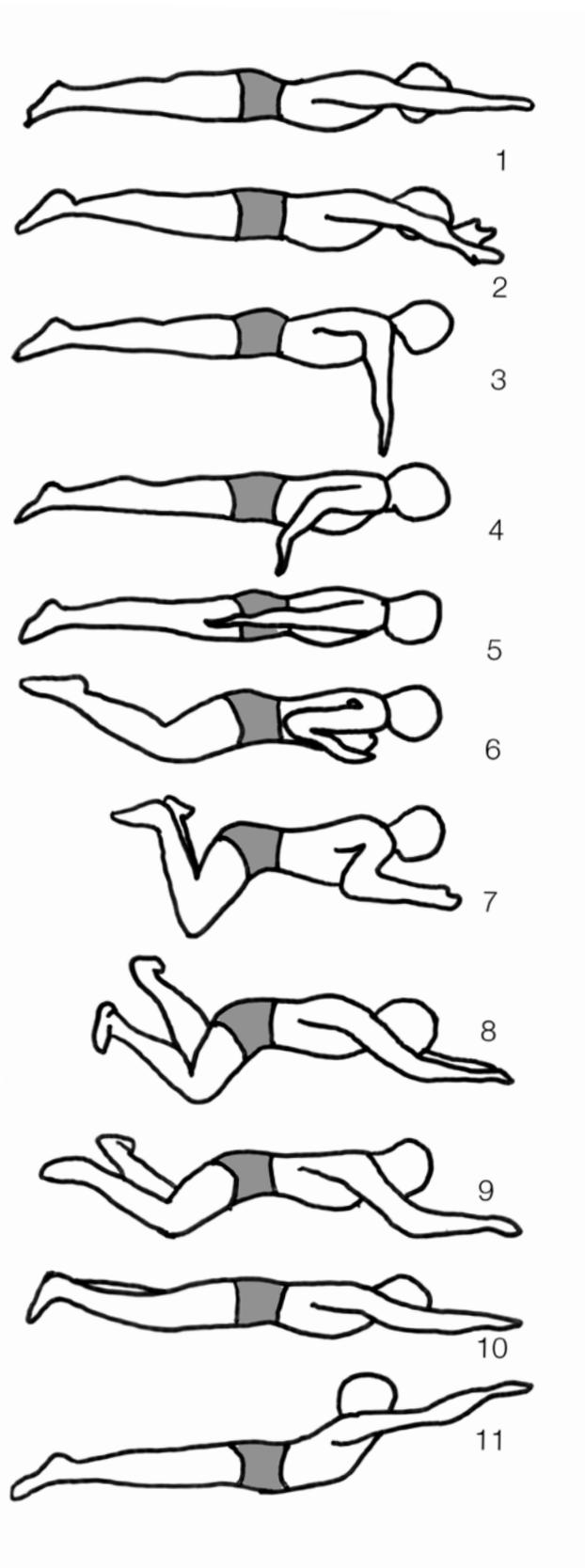
Vor dem Tauchen darf nicht hyperventiliert werden!

- Atmung

Vor dem Tauchen wird einmal ausgeatmet, normal wieder eingeatmet.

 - Atmet man zu tief ein, kommt es zum verstärkten Auftrieb.
 - Das mehrfache, vertiefte Einatmen (Hyperventilation) kann zum Schwimmbad-Blackout führen.

Tauchzug



Beinbewegung

Schwunggrätsche des Brustschwimmens

Armbewegung

- 1 Wasserfassen
- 2-3 Zugphase
- 4-5 Druckphase
- 6-10 Rückholphase
- 11 Auftauchen

Tieftauchen

- **Kopfwärts**
Aus der Wassertretlage oder Schwimmbewegung erfolgt ein Abknicken in der Hüfte kopfwärts. Bei klarem Gewässer setzt der Taucharmzug, bei trüben Gewässern aus Sicherheitsgründen der Brustarmzug ein. Zusätzlich kann durch Beinbewegungen mehr Vortrieb erreicht werden. Erreicht der Taucher mit den Händen den Grund, ergreift er den heraufzuholenden Gegenstand, dreht sich in Hockstellung und stößt sich schnell und kräftig vom Boden ab.
- **Fußwärts**
Aus der Wassertretlage bringt eine kräftige Schwunggrätsche den Oberkörper aus dem Wasser. Gleichzeitig werden die Arme nach oben gestreckt. Durch das Eigengewicht der aus dem Wasser ragenden Körperteile bekommt der gestreckte Körper einen Schub, der ihn tief ins Wasser eintauchen lässt. Die Arme werden dicht am Körper zu den Oberschenkeln gezogen. Zur Unterstützung der Abwärtsbewegung des Körpers drückt sich der Taucher mit einer Aufwärtsarmbewegung weiter nach unten. Haben die Füße Bodenkontakt, geht der Taucher in die Hocke, ergreift ggf. den heraufzuholenden Gegenstand und stößt sich schnell und kräftig vom Boden ab.
- **Atmung**
Das Einatmen erfolgt wie beim Streckentauchen. Um den Auftrieb zu verringern, wird während des Abtauchens langsam durch Nase und Mund ausgeatmet.

Starts und Wenden

Wasserstart/Rückenstart

- Bewegungsbeschreibung

Der Rückenstart erfolgt aus dem Wasser. Vor dem Start zeigt das Gesicht zur Wand, die Hände fassen die Überlaufrinne o.Ä., die Füße werden in leichter Schrittstellung unter Wasser an die Wand gesetzt. Dabei soll das Sprungbein oben sein.

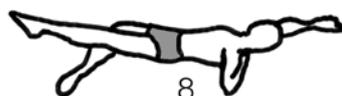
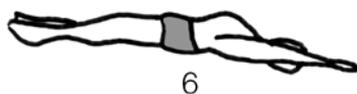
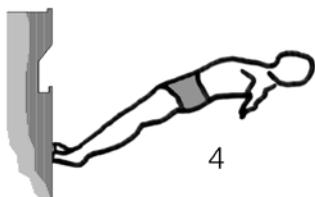
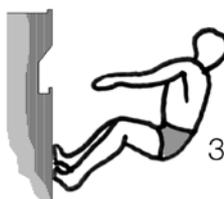
Kurz vor dem Start zieht sich der Schwimmer an die Wand. Beim Start macht er dann folgende Bewegungen:

 - Die Hände drücken den Körper in Schwimmrichtung und lösen sich dabei von den Startgriffen. Dabei wird der Kopf in den Nacken genommen.
 - Der Oberkörper wird zurückgeworfen, die Hüfte angehoben und gleichzeitig schwingen die Arme über die Seite nach hinten.
 - Die Beine, die erst jetzt einen günstigen Abdruckwinkel bekommen, stoßen den Schwimmer über die Wasseroberfläche.
 - Durch den in den Nacken genommenen Kopf bekommt der Körper eine leichte Hohlkreuzhaltung und gleitet flach ins Wasser.
 - Nach der Gleitphase mit nach hinten gestreckten Armen setzt erst die Bein- und dann die Armbewegung ein (beim Eintauchen des Kopfes durch die Nase ausatmen).
- Methodik der Vermittlung des Rückenstarts
 - Flache Delfinsprünge rückwärts über eine Leine/eine Pool-Noodle/den gestreckten Arm eines Partners (mit und ohne Sicherheitsstellung).
 - Delfinsprünge in Rückenlage frei im Lehrbecken mit anschließendem Ausgleiten.
 - Demonstrieren und Üben der korrekten Starthaltung an der Wand, dann Startblock.
 - Kompletter Start mit anschließendem Ausgleiten.
 - Start mit Übergang in eine Schwimmbewegung.
 - Start über eine Leine o.Ä. um die Abstoßkraft zu steigern.

Fehler und Korrektur

	Fehler	Auswirkung	Korrektur
1	Die Zehen befinden sich beim Start über der Wasseroberfläche.	Keine günstige Flugbahn.	Gutes Bewegungsvorbild und Hinweise („Kopfsteuerung“).
2	Die Füße sind zu tief am Beckenrand angesetzt.	Gefahr des Abrutschens beim Start.	
3	Die Hüfte wird nicht angehoben, keine Hohlkreuzhaltung.	Körper kommt nicht aus dem Wasser.	Delfinsprünge über eine Leine.
4	Die Arme schwingen zuerst nach oben, dann erst nach hinten.	Hüfte kann nicht angehoben werden, Beine haben keinen günstigen Abdruckwinkel.	Hinweise, Bewegungsführung der Arme auf dem Land und im Wasser.
5	Keine Körperstreckung in der Flugphase, Sitzhaltung.	Körper kommt nicht aus dem Wasser, keine Hohlkreuzhaltung mit flachem Eingleiten ins Wasser.	Üben der Überstreckung des Körpers an Land und mit Hilfsmitteln im Wasser, Hinweis: Kopf in den Nacken nehmen.
6	Der Kopf wird nicht in den Nacken genommen.		
7	Arme werden nicht überstreckt.		

Rückenstart



- 1 Startgrundstellung
- 2 Heranziehen an die Wand
- 3 Abdrücken mit den Armen nach hinten
- 4 Abdruck mit den Beinen und nach hinten Schwingen der Arme
- 5 Flugphase mit Hohlkreuzhaltung
- 6 Eintauchphase
- 7 Beginn des Kraulbeinschlages und Auftauchen
- 8-10 Übergang zum Rückenkraul

Grabstart

- Bewegungsbeschreibung

Der Schwimmer steht auf dem Startblock und greift außen neben die Füße. Mit den Zehen umfasst er den Rand.

Beim Start zieht sich der Schwimmer nach vorne, indem er sich durch Beugen der Ellenbogen zum Startblock zieht. Während er beginnt nach vorne zu fallen, schwingen seine Arme schnellkräftig nach vorne und der Körper streckt sich, während die Beine den Körper kräftig nach vorne drücken, bis sich die gestreckten Füße/Beine vom Block lösen.

Die Arme tauchen nach der Flugphase zuerst ein, bevor der Schwimmer nach einer Gleitphase mit den Schwimmbewegungen beginnt, zuerst die Bein-, dann die Armbewegung.

- Vermittlung des Grabstartes

- Erklärung und Demonstration des Bewegungsablaufes
- Einüben des Starts mit Korrektur der einzelnen Phasen

Fehler und Korrektur

	Fehler	Auswirkungen	Korrektur
1	Die Startstellung wird nicht richtig eingenommen: <ul style="list-style-type: none"> • Sitzhaltung • Gestreckte Beine • Die Zehen krallen nicht • Abdruckphase nicht vom Ballen • Nackenhaltung des Kopfes 	Fehler beim Absprung, ineffektive Flugphase, Wegrutschen.	Gutes Vorbild, Hinweise.
2	Der Schwimmer zieht sich nicht nach vorne.	Ungünstiger Abdruckwinkel.	
3	Kein fester Abstoß.	Verkürzte Flugphase, keine Körperspannung.	Sprungübungen aus der Hocke (90°).
4	Zu flaches oder steiles Eintauchen.	Keine Möglichkeit, die erste Armbewegung als Tauchzug durchzuführen, Weg zu weit um an die Oberfläche zu gelangen.	Korrektur der Körperhaltung in der Flugphase: <ul style="list-style-type: none"> • Gerade Kopfhaltung • Kein Hohlkreuz
5	Zehen umfassen nicht den Rand des Blockes.	Abrutschen, falscher Abdruckwinkel, verkürzte Flugphase.	Gutes Vorbild, Hinweis: Eintauchpunkt fixieren.

Grabstart



1



2



3



4



5



6



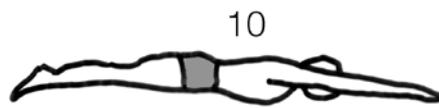
7



8



9



10



11

- 1 Startgrundstellung
- 2 Nach vorne Ziehen mit den Armen
- 3 Der Körper fällt langsam nach vorne
- 4 Abdruck vom Startblock
- 5-8 Flugphase
- 9 Eintauchen
- 10-11 Ausgleiten und Auftauchen

Startsprung

- Bewegungsbeschreibung

Die Füße des Schwimmers stehen parallel, eine Handbreit voneinander entfernt, die Zehen krallen um die vordere Startblockkante oder den Beckenrand. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper beugt sich so weit vor, dass das Gleichgewicht noch gewahrt ist (Vorspannung), der Blick ist auf den Eintauchpunkt gerichtet. Beim Start schwingen die Arme des Schwimmers nach vorne, im hohen Bogen zurück über hinten nach vorne (Kreisbahn), wo sie in Augenhöhe fixiert werden, während die Füße schnell und kräftig abdrücken und der Körper sich streckt.

Flach schnellt der Körper vor, streckt sich in der Flugphase und taucht ins Wasser ein. Der Kopf ist zwischen den Armen. Nach dem Eintauchen werden Kopf und Hände leicht aufwärts angestellt, der Schwimmer gleitet flach an die Oberfläche und beginnt mit der Schwimmbewegung.

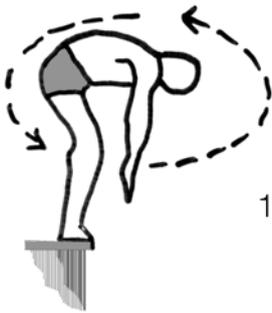
- Methodik der Bewegungsvermittlung

- Delfinsprünge über eine Leine, Stab oder den ausgestreckten Arm eines Partners (Kinn in Richtung Brust)
- Wie vorher, jedoch ohne die Hilfsmittel zu berühren
- Delfinsprünge ohne Hilfsmittel mit anschließendem Ausgleiten
- Abstoß und Eingleiten ins Wasser aus dem Sitzen auf der Treppe oder dem Beckenrand
- Start aus der tiefen Hocke vom Beckenrand, später aus höherer Hockstellung
- Wie vorher, doch mit besonderem Wert auf den Abstoß (Zehen umfassen den Beckenrand)
- Koordination des Armschwungs mit dem Abstoß
- Startsprünge mit langem Ausgleiten

Fehler und Korrektur

	Fehler	Auswirkungen	Korrektur
1	Die Startstellung wird nicht richtig eingenommen: <ul style="list-style-type: none"> • Sitzhaltung • Gestreckte Beine • Die Zehen krallen nicht • Abdruckphase nicht vom Ballen • Nackenhaltung des Kopfes 	Fehler beim Absprung, ineffektive Flugphase, Wegrutschen.	Gutes Vorbild, Hinweise.
2	Kein Vorfallen des Körpers.	Absprung nach oben.	
3	Keine oder schlechte Schwungphase der Arme.	Falscher, entgegengesetzter Kreisbogen der Arme, kein Schwung beim Absprung.	Übungen an Land.
4	Zu starkes Heben des Kopfes in den Nacken.	Hohlkreuzhaltung	Hinweis, Eingleitübungen.
5	Keine Körperstreckung in der Flugphase: <ul style="list-style-type: none"> • Hohlkreuzhaltung • Abgeknickte Hüfte • Keine Streckung der Arme oder Beine 	Ineffektiver Eintauchwinkel, evtl. „Bauchplatscher“.	Hinweis, Strecksprünge an Land, Änderung des Absprungwinkels, Verbesserung der Körperspannung, „Pobacken fest zusammepressen“.
6	Eintauchen: <ul style="list-style-type: none"> • Zu steil • Zu flach • Hände klatschen auf die Wasseroberfläche 	Unökonomische Bewegung.	Hinweis, Eingleitübungen, Verbesserung der Körperspannung.
	Zurücknehmen der Arme beim Eintauchen (Seemannskörper).	Schwimmer kann mit dem Kopf auf den Beckenboden aufschlagen.	

Startsprung



1



2



3



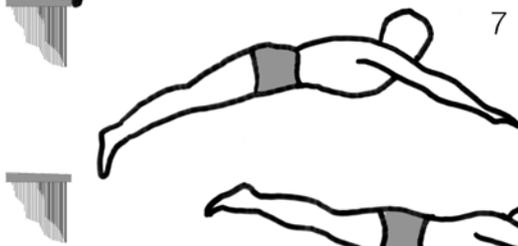
4



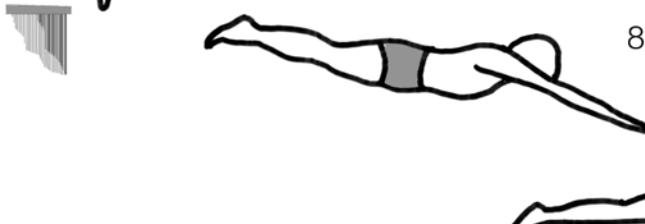
5



6



7



8



9

- 1-2 Schwungholen mit den Armen
- 3-5 Körper fällt nach vorne, die Arme schwingen weiter
- 6 Abdruck vom Startblock mit den Beinen
- 7 Flugphase
- 8 Eintauchen
- 9 Ausgleiten

Drehwende: Flache Wende

- **Bewegungsbeschreibung**
 Der Schwimmer schwimmt zum Beckenrand, tippt beim Brustschwimmen mit beiden Händen gleichzeitig und beim Kraulen mit der nach vorne gestreckten Hand an. Die Arme sind gestreckt. Die folgende Drehung setzt sich aus mehreren, fast gleichzeitig ablaufenden Bewegungen zusammen.
 Der Kopf wird angehoben und leitet die Drehung um die Tiefenachse durch Seitführung ein. Die Beine werden in der Drehbewegung angehockt und geben einen weiteren Impuls. Die Hände drücken entgegen der Drehrichtung gegen das Wasser und verstärken den Drehimpuls. Nach der Drehung (um 180°) taucht der Schwimmer ins Wasser ein, setzt die Füße etwa 50 cm unter der Wasseroberfläche an die Beckenwand und stößt sich ab, wobei er zur völligen Streckung kommt und nach der Gleitphase mit Schwimmbewegungen einsetzt.

- **Methodik der Vermittlung der flachen Wende**
 - Stand im Wasser an der Wand: ein Fuß befindet sich an der Wand, der andere auf dem Boden
 - Der Schwimmer taucht ins Wasser ein, nimmt den zweiten Fuß an die Wand, stößt sich ab und gleitet aus
 - Wie vorher, nach dem Ansetzen des zweiten Fußes wird der Körper erst durch Händepaddeln ausbalanciert, bevor der Schwimmer sich abstößt
 - Wie vorher, mit anschließender Schwimmbewegung
 - Aus der Strecklage Drehung des Körpers in die entgegengesetzte Richtung durch Aufrichten, Anhocken der Beine und Nackenhaltung des Kopfes, dann wieder Strecklage
 - Wie vorher, aus der Gleitbewegung heraus
 - Übung an der Beckenwand

Fehler und Korrektur

	Fehler	Korrektur
1	Beim Anschwimmen: <ul style="list-style-type: none"> • Keine Einteilung der Züge • Keine gestreckten Arme 	Hinweise
2	Fehler bei der Drehung: <ul style="list-style-type: none"> • Zu langsam • Keine 180° • Nicht um die Mittelachse 	Übung der Drehbewegung im freien Wasser
3	Anhocken der Beine: <ul style="list-style-type: none"> • Nicht stark genug • Zu spät 	Hinweise, Üben des Bewegungsablaufes
4	Fehlhaltung des Kopfes beim Abtauchen: <ul style="list-style-type: none"> • Nicht zwischen den Armen • Kinn nicht herangezogen 	Gutes Bewegungsvorbild, Üben der Abtauchbewegung
5	Abstoßen vom Rand: <ul style="list-style-type: none"> • Mit nur einem Fuß • Zu schwach • Nach unten • Zu schnell nach oben 	Gleitübungen, Sprungübungen an Land, Abstoßübungen vom Rand

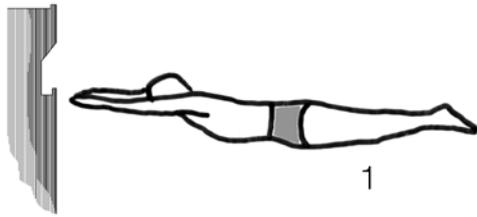
Drehwende: Hohe Wende

- **Bewegungsbeschreibung**
Wie bei der flachen Wende, jedoch tippen die Hände nicht nur an, sondern fassen den Rand, ziehen den Körper zum Rand hin und heben ihn etwas aus dem Wasser. Dann schwingt der Schwimmer die Arme durch Drehung um die Mittelachse nach hinten und hockt die Beine an, lässt sich dabei zurück ins Wasser fallen, setzt die Füße an die Beckenwand und stößt sich ab.
- **Vermittlung der hohen Wende**
Vorgehensweise wie bei der flachen Wende, jedoch mit Übungen zum Heranziehen an den Beckenrand und Herausheben des Oberkörpers.

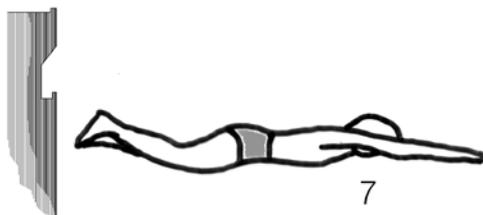
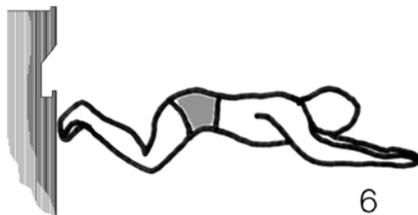
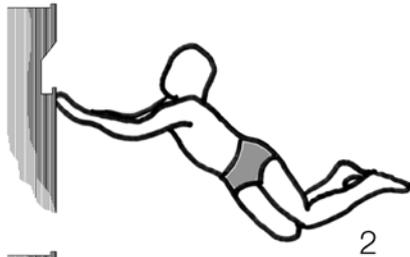
Fehler und Korrektur

siehe flache Wende

Flache Wende



- 1 Anschwimmen und Anschlagen
- 2-3 Heranziehen und Beginn der Drehbewegung
- 4-5 Drehbewegung
- 6-7 Ansetzen der FüÙe an die Wand und AbstoÙ
- 8 Ausgleiten



Kippwende

- Bewegungsbeschreibung

Der Schwimmer schwimmt an die Wand heran.

Brustschwimmen: Anschlag mit beiden Händen, dann wird eine Hand seitlich unter Wasser nach hinten geführt.

Kraulen: Beim Anschwimmen bleibt bereits ein Arm hinten und es wird nur mit einer Hand angeschlagen.

Fast gleichzeitig laufen dann fünf Bewegungen ab, die den Schwimmer um die Körpertiefenachse kippen lassen:

- Anhocken der Beine und Drehen des Körpers auf die Seite des Anschlagarmes
- Abdruck von der Wand durch die Anschlaghand
- Führen des Kopfes von der Wand weg
- Schwingen des Anschlagarmes über Wasser in die neue Schwimmrichtung

Während der Kippbewegung taucht der Schwimmer in Seitlage ins Wasser ein, setzt die Füße an die Wand (Zehen zeigen seitwärts), stößt sich ab und dreht sich beim Gleiten um die Längsachse in die Brustlage.

- Methodik der Vermittlung der Kippwende

- Seitstand an der Wand des Beckens, die wandnahe Hand fasst die Überlaufrinne, Üben der seitlichen Kippbewegung mit Armschwung bis zum Ansetzen der Füße
- Wie vorher, jedoch mit Abstoß und Ausgleiten
- Beim Ausgleiten Drehung in Brustlage
- Aus dem Stand Angleiten zum Rand und Ausführen der Kippwende
- Zum Rand anschwimmen und Kippwende ausführen
- Anschwimmen, Kippwende, nach dem Gleiten Einsetzen der Schwimmbewegung

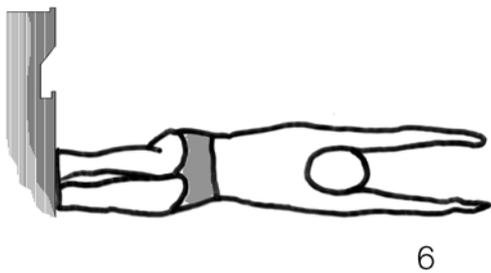
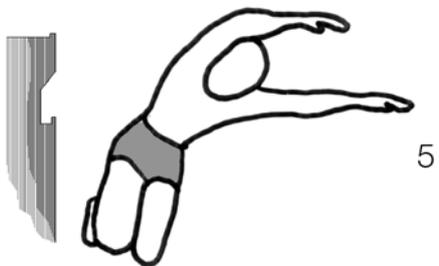
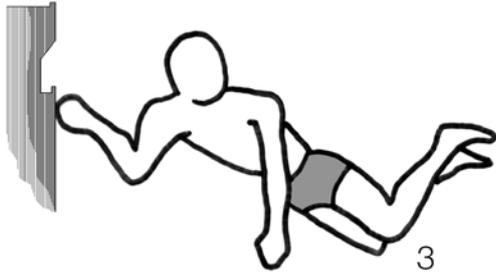
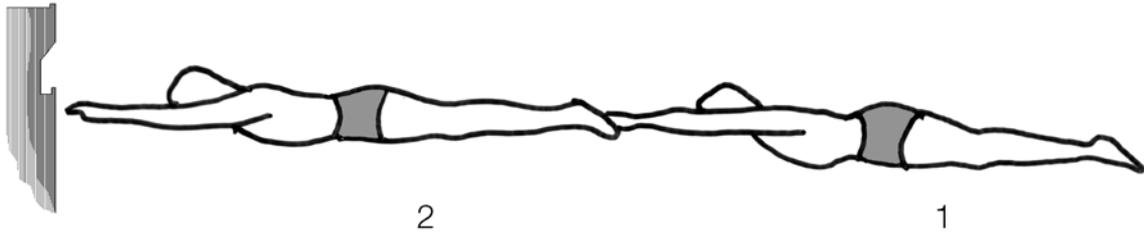
Alle Übungen sollen mit der rechten und mit der linken Hand ausgeführt werden.

Fehler und Korrektur

	Fehler	Korrektur
1	Der Übende schwimmt zu dicht an die Wand.	Orientierung zur Wand, Öffnen der Augen, Hinweis auf das Anschlagen mit gestrecktem Arm/gestreckten Armen.
2	Die Beine werden beim Kippvorgang nicht angehockt.	Wiederholung der Übungsreihe.
3	Der Schwimmer dreht sich schon während des Kippens in die Brustlage.	Üben des Abstoßens in der Seitlage mit anschließender Drehung in die Brustlage.

Weitere Fehler sind vergleichbar mit den Fehlern bei der flachen Wende.

Kippwende



- 1-2 Anschwimmen und Anschlagen
- 3-6 Kipp-Drehbewegung
- 7 Abstoß
- 8 Ausgleiten

Weiterführendes Training

Ziele des Trainings

Verbesserung von:

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit (Koordination, Technik)

Trainingsmethoden

Da die Trainingsmethoden unterschiedliche Ziele fördern, ist es unumgänglich, diese miteinander zu kombinieren.

Bei der **Dauermethode** findet eine ununterbrochene Belastung statt. Die Intensität der Belastung kann wechseln, muss jedoch im aeroben Bereich bleiben (Ausdauer, Kraft).

Der systematische Wechsel von Belastung und Entlastung zeichnet die **Intervallmethode** aus. In der Entlastungsphase findet keine vollständige Erholung statt, da die Belastung bei einem Puls von 120–130 wieder einsetzt (Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft).

Im Gegensatz zur Intervallmethode findet bei der **Wiederholungsmethode** eine vollständige Erholung in der Entlastungsphase statt. Daher wird diese Methode bevorzugt bei der Technikschiulung eingesetzt (Koordination, Technik).

Gestaltung der Entlastungsphase

	im Wasser	an Land
aktiv	z.B. lockeres Schwimmen	z.B. langsames Gehen
passiv	z.B. Pause am Beckenrand	z.B. Sitzen auf der Wärmebank

Durchblutung bei Ruhe und Belastung

	in Ruhe	bei Belastung
Gehirn	10%	4–6%
Herz	10%	10%
Nieren	20–25%	2–3%
Knochen	3–5%	0,5–1%
Leber, Magen, Darm	25–30%	3–5%
Muskulatur	15–20%	80–85%
Haut	5%	
Herzminutenvolumen	5 Liter	25 Liter

Altersgerechte Belastung

Das Training richtet sich nach dem jeweiligen Entwicklungsstand des Teilnehmers.

Phasen günstiger Entwickelbarkeit

Alter	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Kraft				+	+	++	++	++	+++	+++
Ausdauer			+	++	++	++	+++	+++	+++	+++
Schnelligkeit		+	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+	+
Beweglichkeit	+++	+++	+++	++	++	+	+	+	+	+

+ bedingt
 ++ gut
 +++ optimal

Einflüsse des Teilnehmers auf das Training

- Das Kind möchte gern eigene Erfahrungen machen und Bewegungen dabei sehr variabel erleben.
- Es besteht eine starke soziale Abhängigkeit von den Eltern, den Freunden, dem Trainer usw.
- Es ist soziokulturell vorgeprägt.
- Es ist nicht in der Lage, die gesamte Tragweite seines Handelns zu überschauen. Es ist in seinen Aktionen risikoreicher, ahnungsloser und unbekümmerter als ein Erwachsener und benötigt daher eine sinnvolle und verantwortungsbewusste Führung und Leitung.
- Es ist in der Gruppe stark kooperationsbereit.
- Seine Konzentration und Motivation hält nicht über einen längeren Zeitraum an, daher ist ein wechselndes Übungsangebot erforderlich.

Gefahren

- Eine längerfristige Überbeanspruchung von Organismus und Psyche im Training kann negative Folgen für die Persönlichkeitsentwicklung haben.
- Langfristig zu hohe Trainingsbelastung (verbunden mit hohem Energieverbrauch) kann zu Stoffwechselstörungen und somit auch zu Störungen des Wachstums führen.
- Infolge zu hoher Trainingsbelastungen im Krafttraining kann es zu Schädigungen des noch vermindert beanspruchbaren passiven Bewegungsapparates kommen.
- Die Gefahr von Schädigungen ist in den Phasen beschleunigten Wachstums stets besonders groß.

Teil A-VIII: Fehleranalyse und -korrektur

Der ideale Weg eine Schwimmtechnik zu erlernen, ist ein Lernen ohne Fehler.

Definition „Schwimmen“

- Das Schwimmen ist eine schwebende Fortbewegung im Wasser. Dabei passt sich der Schwimmer an die Gesetzmäßigkeiten des Elements Wasser an.
- Wird der Vortrieb optimiert und fest geregelt, spricht man vom sportlichen Schwimmen.

Definition „Fehler“

- Eine mangelhafte biologische und mechanische Anpassung der Schwimmbewegungen an das Element Wasser wird als Fehler definiert.
- Durch unterschiedliche Bewegungsvorstellungen werden Bewegungsausführungen unterschiedlich beurteilt. Fehler sind daher nicht objektiv und absolut festgelegt.

Die Fehleranalyse / Ursachenverteilung

Suche nach den Ursachen der Fehler, deren Quelle nicht immer dort zu finden ist, wo sie auftreten!

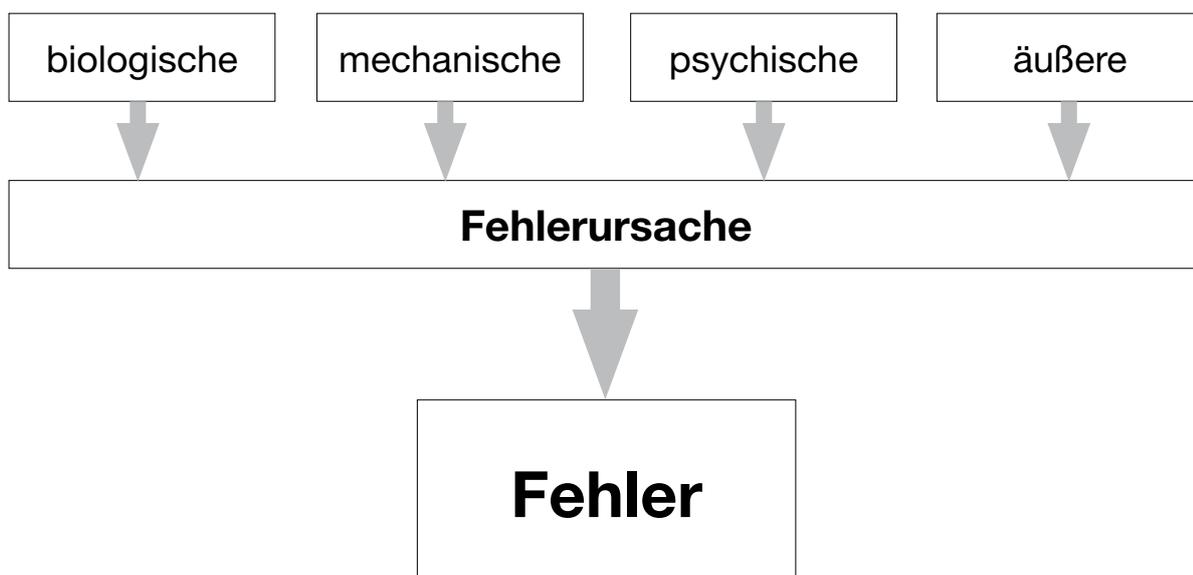
Fehlerursachen, zu finden beim Teilnehmer

- biologischer Ursprung
- mechanischer Ursprung
- psychischer Ursprung
- Ursprung bei allgemeinen Einflüssen
- Biologische Ursprünge eines Fehlers sind
 - anlagebedingt,
 - entwicklungsbedingt,
 - krankheitsbedingtund festzustellen an den Sinnesorganen, der Muskulatur, der Beweglichkeit oder den motorischen bzw. koordinativen Fähigkeiten.
- Mechanische Ursprünge sind zu erkennen in
 - der fehlerhaften Bewegungsausführung,
 - Anfängerfehlern,
 - Gewohnheitsfehlern.
- Psychische Ursprünge sind
 - Ängste (z.B. aus früher Kindheit) und
 - negative Vorurteile gegenüber dem Element Wasser (z.B. erziehungsbedingt).
- Ursprünge in allgemeinen Einflüssen sind z.B. Versäumnisse aus der Wassergewöhnung.

Fehlerursachen, bedingt durch äußere Einflüsse

- Fehlerursachen, die durch den Ausbilder ausgelöst sind, beruhen auf:
 - fehlender oder inkonsequenter Berücksichtigung der Teilnehmer
 - unzureichender didaktischer/methodischer Unterrichtsplanung
 - chaotischer Organisation der Übungsstunde
 - mangelhafter Ausdrucksfähigkeit in Bezug auf z.B. das Alter und den Leistungsstand der Teilnehmer
- Störungen im organisatorischen Rahmen (Störfaktoren):
 - hoher Geräuschpegel in der Schwimmhalle
 - begrenzter Übungsraum, z.B. zu kleine Wasserfläche, fehlender Beckenrand usw.
 - ungünstige Wasser- und Lufttemperatur für die Teilnehmer
- Prävention (vorbeugende Maßnahmen):
 - Fachliche Kompetenz des Übungsleiters
 - Gute Unterrichtsvorbereitung
 - Entwicklungsgemäße Unterrichtsgestaltung
 - Bewusstmachen der Störgrößen in der Schwimmhalle und darauf eingehen
 - Jeden einzelnen Teilnehmer in der Gruppe beobachten und auf seine Stärken/Schwächen eingehen
 - Kleine Übungsgruppen von ca. 6–12 Teilnehmern (Regel: Je jünger die Teilnehmer, desto kleiner die Gruppe)
 - Klare Ordnungsformen
 - Warten auf die Aufmerksamkeit der Teilnehmer
 - Keine Anweisungen, wenn die Gruppe nicht ge-/versammelt ist
 - Den Standort zur Gruppe so wählen, dass man alle erreicht
 - Kurze, deutliche Erklärungen
 - Interesse und Motivation der Teilnehmer aufrechterhalten, z.B. durch wechselnde Übungsangebote, Spiele, Bewegung gegen das Frieren usw.

Zusammenfassung



Beispiel

- **Erkannter Fehler:**
Ein Schwimmer beklagt seine schnelle Ermüdung beim Kraulen. Der Ausbilder beobachtet, dass der Schwimmer erst nach der Drehung des Kopfes über der Wasseroberfläche ausatmet. Dadurch verkürzt sich die Zeit des Einatmens und der Schwimmer gerät schnell außer Atem.
- **Fehleranalyse:**
Folgende mögliche Ursachen für den Fehler müssen betrachtet werden:
 - Hat der Schwimmer die Angst vor dem Ausatmen ins Wasser noch nicht verloren? (psychische Ursache)
 - Hat er Vorurteile gegen das Ausatmen ins Wasser: „Wasser kann in meinen Mund einströmen.“? (psychische Ursache)
 - Formt er den Mund beim Ausatmen ins Wasser nicht in der erforderlichen Weise? (mechanische Ursache)
 - Ist seine Zwischenrippenmuskulatur nicht ausgeprägt genug, dass er gegen den Wasserdruck ausatmen kann? (biologische Ursache)
 - Ist ihm die Atmung beim Kraulschwimmen nicht richtig vermittelt worden? (Ursache: Ausbilder)
- Die richtige Fehlerursache findet der Ausbilder durch eingehende Beobachtung des Teilnehmers heraus und kann dann entsprechende Korrekturmaßnahmen einsetzen.

Der Bewegungsablauf

Bei der Einführung einer Bewegung im Unterricht durch Erklärungen und Demonstrationen macht sich der Teilnehmer ein Bild des ganzen Bewegungsablaufes.

Vermittlung

- Berücksichtigung der Entwicklungsstufe der Teilnehmer
- Gutes und richtiges Bewegungsvorbild
- Klare, unmissverständliche Bewegungsanweisungen
- Hinweis auf konzentrierte Ausführung der Bewegung
- Einsatz geeigneter Hilfsmittel
 - Materielle (Flossen, Schwimmbrett usw.)
 - Optische (Eigenbeobachtung, Film, Bildreihen usw.)
 - Akustische (Zuruf, rhythmisches Klatschen usw.)
 - Taktile, fühlbare (z.B. Eingrenzung der Bewegung)
 - Führen der Bewegung
- Kleinste methodische Schritte
- Einkleiden der Übungen in Spielformen
- Ansporn
- Keine Wettbewerbe, wenn die Bewegungsabläufe noch nicht automatisiert sind

Faktoren, welche die Bewegungsvorstellung negativ beeinflussen

- Überforderung
- Ablenkung
- Fehlende Motivation

Die Umsetzung der Bewegung

Störfaktoren, hervorgerufen durch die Teilnehmer

- Angst vor dem Wasser
- Verkrampfung
- Reflexe (z.B. Lidschutzreflex)
- Konditionsschwäche
- Angst vor einer Blamage
- Angst vor der Aufgabe selbst
- Vergesslichkeit
- Motorische Störungen (Gleichgewichtsprobleme, mangelnde Orientierung, Koordinationsprobleme)

Auf alle Störfaktoren der Teilnehmer muss der Ausbilder individuell eingehen und diese so früh wie möglich beheben.

Fehlererkennung

Grundanforderungen an den Ausbilder

- Gutes theoretisches Wissen in den Bereichen der Biomechanik und der verschiedenen Schwimmtechniken
- Praktische Beherrschung der Schwimmtechniken
- Kenntnisse der individuellen Probleme seiner Teilnehmer
- Kenntnis des besten Einsatzes von optischen, taktilen, akustischen und materiellen Hilfsmitteln

Das Fehlervorkommen (grobe Einteilung)

- Fehler bei der Schwimmhaltung
- Fehler bei der Beinbewegung
- Fehler bei der Armbewegung
- Fehler bei der Atmung
- Fehler bei der Koordination

Fehler werden in dieser Reihenfolge korrigiert.

Unterscheidung der Fehler

Grobfehler – Feinfehler

Anfängerfehler – Gewohnheitsfehler

- Nach der oben erwähnten Fehleranalyse und dem daraus resultierenden Erkennen der Fehlerursache kommt es zur Fehlerkorrektur.

Fehlerkorrektur

Vorgehensweise

- Fehler so früh wie möglich korrigieren, damit es keine Gewohnheitsfehler werden (Gewohnheitsfehler sind schwerer korrigierbar als Anfängerfehler)!
- Zuerst die Grobfehler korrigieren!
- Jeweils nur einen Fehler korrigieren!
- Gegenüberstellung zunächst der falschen und dann der richtigen Bewegung!
- Stetige Korrektur, nicht nur für den Zeitraum einer Unterrichtsstunde!
- Richtiger Einsatz von Hilfsmitteln!
- Für jeden noch so kleinen Fortschritt loben!
- Nicht zynisch oder ironisch auf einen Fehler reagieren!
- Vermeiden von falscher, unzuweckmäßiger und unnötiger Kritik!
- Fehler eines Einzelnen in der ganzen Gruppe korrigieren!

Nur durch die Kenntnis der Gesetzmäßigkeiten der Biomechanik können Fehler erkannt und korrigiert werden.

Zusammenfassung

Biologische, mechanische, psychische oder/und äußere Fehlerursachen können zu einem Fehler führen.

Der Ausbilder (befähigt durch seine Kenntnisse der Biomechanik und der Schwimmtechniken) kann Fehler vermeiden, indem er

- die Bewegungsabläufe korrekt und anschaulich vermittelt,
- Faktoren vermeidet, die die Bewegungsvorstellung negativ beeinflussen (z.B. Überforderung durch zu große Lernschritte) und
- die Störfaktoren, hervorgerufen durch die Teilnehmer, so früh wie möglich abbaut.

Sollte es dennoch zu einem Fehler gekommen sein, so findet der Ausbilder die Fehlerursache durch eingehende Beobachtung des Teilnehmers heraus und setzt dann entsprechende Korrekturmaßnahmen ein.

Hierbei erfolgt die Korrektur nach folgenden Grundsätzen:

- So früh wie möglich (Verhindern von Gewohnheitsfehlern) und stetig
- Grobfehler vor Feinfehler
- Immer nur ein Fehler, dann der nächste
- In der Reihenfolge: Lage, Beinbewegung, Armbewegung, Atmung und Koordination

Teil A-IX: Spiele und Lieder

Unterteilung

Wir unterscheiden große und kleine Wasserspiele:

- Große Wasserspiele
 - Wettkämpfe mit entsprechendem Regelwerk
- Kleine Wasserspiele
 - Unterliegen keinem festgelegten Regelwerk. Es können eigene Spielregeln erstellt werden.
 - Mit Gerät
 - Ohne Gerät
 - Mit und ohne Musikeinsatz

Ziele

Die nachfolgenden Ziele stehen miteinander in Verbindung und sind nicht isoliert zu betrachten.

- Emotional-affektive Ziele
 - Reduzierung der Angst
 - Spaß und Freude
 - Selbstständigkeit
 - Selbstvertrauen
 - Erfolgserlebnis
 - Entspannung und Wohlbefinden
- Kognitive Ziele
 - Das Wasser und seine unterschiedlichen Eigenschaften kennenlernen
 - Das Schwimmbad und Badevorschriften kennenlernen
 - Erfassen und Einhalten von Spielregeln
- Soziale Ziele
 - Gruppenbildung
 - Teamfähigkeit
 - Rücksichtnahme
 - Fairness
 - Hilfsbereitschaft
- Motorische Ziele
 - Motorische Grundeigenschaften werden gefördert:
 - Kraft
 - Schnelligkeit
 - Ausdauer
 - Beweglichkeit
 - Geschicklichkeit
 - Gewandtheit
 - Koordinationsfähigkeit
- Kreatives Ziel
 - Wassertänze
 - Tierimitationen
 - Kombination: Gesang und Bewegung
 - Rhythmische Untermalung (z.B. Klatschen)

Spiele in der Übungsstunde

- Aufwärmen/Einleitung
 - Aufwärmen
 - Motivation
 - Wiederholung
- Hauptteil
 - Einüben einer Bewegung/eines Bewegungsablaufes
 - Auflockerung
 - Vertiefen einer neuen Bewegung
 - Erprobung im Wettbewerb
- Ausklang/Spiele
 - Spannungsabbau
 - Motivation
 - Ritual

Unterstützung der einzelnen Schritte des „Roten Fadens“

- Hüpfen/Springen
- Atmen
- Tauchen
- Schweben
- Gleiten
- Bewegungsschulung

Lieder

Einsatz und Ziele

Lieder sind ebenso wie Spiele in allen Abschnitten der Wassergewöhnung einsetzbar. Sie dienen dem Erreichen emotional-affektiver, sozialer, motorischer und kreativer Ziele. Außerdem kann man mit ihrer Hilfe „Rituale“ einführen.

Beispiele zu den Abschnitten des „Roten Fadens“

Zur Wassergewöhnung

- Große Uhren machen tick-tack
 - Rudel, Halbkreis, ungebundene Kreisauflistung
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Große Uhren machen immer t i c k - t a c k (langsam, mit tiefer Stimme).
Kleine Uhren machen immer tick-tack (normales Sprechtempo, normale Stimmlage).
Und kleine Taschenuhren machen immer ticke-tacke (schnelles Sprechtempo und hohe Stimmlage).
 - Eine Pendelbewegung der Arme wird zuerst über dem Kopf gemacht, dann unter Wasser.
- Wasser ist zum Waschen da
 - Rudel, Halbkreis
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Wasser ist zum „Waschen“ da.
Fallerie und fallera.
Auch zum Zähneputzen kann man es benutzen.
Wasser braucht das „liebe Vieh“.
Fallera und fallerie.
Auch die „Feuerwehr“ braucht das Wasser sehr.
 - Zu den einzelnen „Wasserbegriffen“ wird die entsprechende Bewegung ausgeführt. Der Text kann beliebig erweitert werden.
- Am Sonntag wollen wir mal wieder Schwimmen gehen
 - Ungebundene Kreisauflistung
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Am Sonntag wollen wir mal wieder schwimmen gehen,
ja das ist wunderschön, ja das ist wunderschön.
Doch vorher müssen wir noch einmal duschen (Hände/Arme/Beine/Gesicht/Hals/Kopf/Haare waschen) gehen,
ja das ist wunderschön, ja das ist wunderschön.
(Melodie nach: Am Sonntag will mein Süßer mit mir segeln geh'n)
 - Unterschiedliche Körperpartien, die gewaschen werden sollen, werden benannt (Teilnehmer mitbestimmen lassen).
- Welle, Welle spritze, ist das Wasser kalt?
 - Ungebundene Kreisauflistung
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Welle, Welle spritze, ist das Wasser kalt?
Strecken wir die Zehen, die Zehen rein,
dann merken wir es bald.
Die Kinder sind nicht wasserscheu,
drum spritzen wir sie nass.
 - Statt der Zehen können auch alle anderen Körperteile benannt werden, diese ins Wasser strecken und über Wasser spritzen.

- Fischlein in dem Wasser
 - Kreisauflistung mit Handfassung
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Fischlein in dem Wasser,
schwebt und schlief,
schwebt und schlief.
Armes Fischlein, bist du krank, dass du nicht mehr springen kannst.
Armes Fischlein, bist du krank, dass du nicht mehr springen kannst.
Fischlein spring, Fischlein spring...
(Melodie nach: Häschen in der Grube)
 - Die Teilnehmer stehen bis zum Hals im Wasser, bewegen langsam ihre Körper im Kreis vor und zurück – keine Wellenbewegung. Bei „Fischlein spring“ springen sie so hoch es geht, ohne die Handfassung zu lösen.

- Jetzt fahr'n wir über'n See
 - Stand an einer Seite des Beckens
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Jetzt fahr'n wir über'n See, über'n See.
Jetzt fahr'n wir über'n See,
mit unseren kleinen Händen,
mit unseren kleinen Händen,
mit unseren kleinen Händen,
rudern wir über'n See.
 - Die Teilnehmer gehen zur anderen Beckenseite, wobei sie mit Händen, Plastischüsseln, Plastikflaschen, Frisbeescheiben usw. rudern.
Die Gegenstände werden in der entsprechenden Reihenfolge vom Ausbilder oder Helfer auf den Beckenrand gelegt.

- Zeigt her eure FüÙe
 - Offene Kreisauflistung, Rudel
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Zeigt her eure FüÙe, zeigt her eure Schuh'
und schauet den fleißigen Waschfrauen zu.
Sie waschen, sie waschen, sie waschen den ganzen Tag.
Sie waschen, sie waschen, sie waschen den ganzen Tag.
(sie bürsten, sie klopfen, sie trocknen, sie strecken, sie bügeln)
 - Die „Wäschestücke“ werden gegeneinander gerieben bzw. entsprechend der anderen Tätigkeiten behandelt.

- „Wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann?“
 - An der einen Seite / am Beckenwand steht der „schwarze Mann“. An der gegenüberliegenden Wand steht die Gruppe.
Auf die Frage des „schwarzen Mannes“: „Wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann?“,
Antwortet die Gruppe: „Niemand!“
„Schwarzer Mann“: „Und wenn er kommt?“
Gruppe: „Dann laufen (hüpfen, schwimmen usw.) wir.“
Alle versuchen auf die gegenüberliegende Seite zu gelangen. Der „schwarze Mann“ schlägt so viele Teilnehmer wie möglich ab. Diese werden mit zu Fängern.
Frage- und Antwortspiel werden so lange wiederholt bis noch ein Teilnehmer übrig bleibt, der beim nächsten Spiel der „schwarze Mann“ ist.

- Die Wasserschlange
 - Alle Teilnehmer fassen sich an (Handfassung oder die Hände auf die Schultern des Vordermannes legen). Sie bilden so eine lange Schlange und laufen durch das Becken. Der Erste (Kopf der Schlange) versucht, den Letzten (Schwanz der Schlange) zu erwischen. Wenn der Kopf den Schwanz gefangen hat, hängt sich der Erste am Ende der Schlange an und der Zweite der Schlange ist nun mit Fangen an der Reihe.

- Mitternacht
 - Ein Fänger steht seinen Mitspielern im Becken gegenüber. Diese kommen geschlossen auf ihn zu und fragen ihn ständig: „Wie spät ist es?“ Solange der Fänger mit den verschiedensten Uhrzeiten antwortet, geschieht nichts. Antwortet er jedoch mit „Mitternacht“, versucht er ein Kind zu fangen. Die Teilnehmer flüchten zurück an den Beckenrand. Derjenige, der vom Fänger erwischt wird, ist der neue Fänger.

- „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“
 - Der „Fischer“ steht im Becken den übrigen Teilnehmern gegenüber. Die Gruppe ruft: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ Der Fischer antwortet z.B.: „50 m tief.“ Die Gruppe fragt nun: „Wie kommen wir hinüber?“ Der Fischer denkt sich eine Bewegungsart aus und teilt sie der Gruppe mit. Entsprechend dieser Bewegungsart versucht die Gruppe, den gegenüberliegenden Beckenrand zu erreichen, ohne vom Fänger erwischt zu werden. Die Abgeschlagenen müssen beim Fangen helfen.

- Das Fischernetz
 - Drei Teilnehmer bilden ein Fischernetz, indem sie sich an die Hände nehmen. Die anderen Mitspieler sind die Fische, die gefangen werden müssen. Ein „Fisch“ ist erst dann gefangen, wenn die drei Fänger ein Kind eingekesselt haben. Alle gefangenen „Fische“ müssen beim Fangen mithelfen. So wird das Fischernetz immer größer und auch die Möglichkeit, dass mehrere „Fische“ auf einmal gefangen werden.

- Sturmflut
 - Alle Teilnehmer stellen sich eng nebeneinander an die Längsseite des Beckens und halten sich mit gestreckten Armen an der Beckenkante fest. Neptun, der Meeresherr, gibt jetzt das Kommando zur Sturmflut, die dadurch entsteht, dass die Teilnehmer ihre Arme gleichzeitig strecken und beugen und mit ihrem Rücken das Wasser wegschieben. Die Teilnehmer können sich, wenn genügend Wellengang vorhanden ist, in der Brandung tummeln.

- Zweierwettlauf/Gruppenwettlauf
 - Die Teilnehmer nehmen Aufstellung am Beckenrand, immer zu zweit hintereinander. Auf ein Startzeichen muss sich immer der hintere vor den vorderen Partner schieben. Sieger ist das Paar, das zuerst am gegenüberliegenden Beckenrand ist.
Variation: Zwei Gruppen stehen hintereinander am Beckenrand. Die Teilnehmer halten sich an den Schultern fest. Der letzte Partner läuft nach vorne. Wenn er sich vor dem ersten Partner eingereiht hat, läuft der nächste.

Zum Hüpfen/Springen

- Ringtransport
Zwei Mannschaften stellen sich oben am Beckenrand in einer Reihe hintereinander auf. Auf „Los!“ springt jeweils der Erste ins Wasser und bringt einen Ring zum gegenüberliegenden Beckenrand. Sobald er zurückgekehrt ist, springt der zweite Mitspieler ins Wasser und holt den Ring zurück. Sieger ist die Mannschaft, die als Erste den Ringtransport bewältigt hat.

Variationen:

- Mit Sprung über einen Stab.
- Sprung in einen Gymnastikreifen und unter dem Reifen heraustauchen.
- Sprung in einen Gymnastikreifen und mit einem Delfinsprung herausspringen.
- Sprung in einen Gymnastikreifen, mit einem Delfinsprung herausspringen und unter einem Gymnastikstab durchtauchen.
- Wie zuvor, jedoch mit langem Ausgleiten.

Zur Atmung

- „Teddybär, Teddybär, dreh’ dich um“
 - Offene, ungebundene Kreisauflistung
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Teddybär, Teddybär, dreh’ dich um.
Teddybär, Teddybär, mach’ dich krumm.
Teddybär, Teddybär, zeig dein’ Fuß.
Teddybär, Teddybär, mach ’nen Gruß.
Teddybär, Teddybär, pust’ ein Loch.
Teddybär, Teddybär, blubber noch.
(nach Belieben erweiterbar)
- Lokomotive
 - Die Teilnehmer halten sich an den Hüften des vor ihnen gehenden Kindes fest und machen Geräusche: „Zischen, Dampfen, Fauchen, Aufheulen“.
- Autofahren
 - Die Teilnehmer halten mit beiden Händen einen kleinen Tauchring (Lenkrad) fest und „fahren“ durch das Becken, begleitet von einem Brummen.
- Motorbootfahren
 - Die Teilnehmer halten mit beiden Händen einen kleinen Tauchring (Lenkrad) fest und „fahren“ brummend durch das Becken und blubbern die Geräusche ins Wasser.
- Motorbootrennen
 - Die Teilnehmer halten mit beiden Händen einen kleinen Tauchring (Lenkrad) fest, „fahren“ durch das Becken und „röhren“ die Geräusche ins Wasser.
- „Haltet die Seile frei“
 - Das Becken wird durch eine Leine in zwei Hälften geteilt. In jeder Hälfte befindet sich eine Mannschaft. Außerdem liegen – gleichmäßig verteilt – Tischtennisbälle oder kleine Bälle auf jeder Seite. Auf Zuruf beginnen die Spieler damit, die Bälle in die gegnerische Hälfte zu werfen. Die Mannschaft, die ihre Seite ganz von Bällen befreit hat, ist Sieger.

Variation:

Jede Mannschaft erhält gleich viele Tischtennisbälle, die sie über das Seil pusten müssen. Gewonnen hat die Mannschaft, die weniger Bälle in ihrem Feld liegen hat, wenn z.B. 30 Sekunden vorbei sind.

Zum Tauchen

- „Alle meine Entchen“
 - z.B. Kreisauflistung
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Alle meine Entchen, schwimmen auf dem See, schwimmen auf dem See, Köpfchen in das Wasser,
Beinchen in die Höh.
 - Bei „Köpfchen in das Wasser“ tauchen alle Teilnehmer unter, bei „Beinchen in die Höh“ heben alle Teilnehmer im Wechsel ihre Beine an.
- Papagei
 - Der Ausbilder und der Helfer halten je ein Ende eines Gymnastikstabes, auf dem 1–2 Gymnastikreifen hängen. Die Teilnehmer hocken sich in den schaukelnden Gymnastikreifen. Die Teilnehmer, die nicht schaukeln, bewegen die Gymnastikreifen mit den schaukelnden Teilnehmern.
- „Krieche durch das Tor“
 - Gasse mit Handfassung (immer zwei Teilnehmer bilden so ein Tor)
 - Die jeweils letzten Teilnehmer kriechen/tauchen durch die „Tore“ und stellen sich vorne wieder an.
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Krieche durch das Tor, krieche durch das Tor.
Es kommt ein goldener Wagen.
Wer sitzt denn darin, wer sitzt denn darin?
Ein Mann mit goldenen Haaren.
Was will er denn darin, was will er denn darin?
Er will Charlottchen (Teilnehmernamen) haben.
Was hat Charlottchen denn getan, was hat Charlottchen denn gestohlen?
Was denn, was denn, dem Kaiser seine Krone!
- „Laurenzia“
 - Kreis mit Handfassung
 - Der Kreis dreht sich nach Ansage in wechselnde Richtungen. Beim Namen „Laurenzia“ und den einzelnen Wochentagen tauchen die Teilnehmer unter.
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Laurenzia, liebe Laurenzia mein,
wann können wir wieder beisammen sein?
Am Montag.
Ach wenn es doch bloß wieder Montag wär und ich bei meiner Laurenzia wär, am Montag, usw.
 - Bei jeder Wiederholung wird ein weiterer Wochentag angehängt.

- Bi-Ba-Butzemann
 - Kreis aufstellung mit Handfassung
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Es geht ein Bi-Ba-Butzemann um unsern Kreis herum.
Er rüttelt sich, er schüttelt sich.
Er wirft sein Ringlein hinter sich.
Es geht ein Bi-Ba-Butzemann um unsern Kreis herum.
 - Ein Kind geht mit einem kleinen Tauchring außen um den Kreis. Hinter einem beliebigen Kind lässt es den Ring fallen. Dieses muss den Ring hoch tauchen und versuchen den Butzemann zu fangen. Der ist frei, wenn er einmal um den Kreis gelaufen ist und den freien Platz im Kreis einnehmen konnte, bevor er mit dem Ring abgeschlagen werden konnte. Das Kind mit dem Ring wird jetzt Butzemann.

- Feuer, Wasser, Blitz, Donner
 - z.B. Kreis aufstellung
 - Im Wechsel ruft der Ausbilder „Feuer, Wasser, Blitz oder Donner“.
Bei Feuer winken die Teilnehmer mit den Armen.
Bei Wasser tauchen die Teilnehmer unter.
Bei Blitz boxen die Teilnehmer mit den Armen und zischen.
Bei Donner schlagen die Teilnehmer mit den Armen auf das Wasser und rufen „rumpumpum“.
Wer eine falsche Bewegung ausführt, muss sich auf die Treppe/den Beckenrand setzen.
Das Kind, das als Letztes übrig bleibt, ist Sieger und darf in der nächsten Runde die Begriffe aufrufen.

- Elektrischer Zaun
 - Zwei oder drei Teilnehmer fassen sich an der Hand und bilden den „elektrischen Zaun“. Sie gehen nebeneinander langsam durch das Wasser. Die anderen Teilnehmer müssen dem „elektrischen Zaun“ ausweichen. Wer diesen berührt, muss ausscheiden und geht an den Beckenrand.
Zur Erschwerung kann man die Anzahl der „Zäune“ auf 2, 3 oder 4 erhöhen. Die „Zäune“ dürfen ständig ihre Richtung ändern. Wer geschickt und flink ist, kann unter den Armen der zaunbildenden Teilnehmer wegtauchen.

- Entenjagd
 - Ein Kind ist die „Ente“ und bekommt ein Tuch oder eine Bademütze in die Badehose gesteckt. Die übrigen Teilnehmer versuchen, der „Ente“ das Tuch zu entreißen. Wenn die „Ente“ taucht, ist sie in Sicherheit. Derjenige, der das Tuch erwischen kann, wird die neue „Ente“.

- Fischer, Fischer, 1, 2, 3
 - Der Fischer steht gegenüber der Teilnehmerreihe, er hat sein Gesicht abgewandt. Sobald er langsam ruft: „Fischer, Fischer, 1, 2, 3“, gehen die Teilnehmer einen Schritt vor und tauchen dann schnell unter (das Gesicht muss zumindest im Wasser liegen). Der Fischer dreht sich nach seinem Ausspruch um, sieht er jemanden, der nicht taucht, darf er ihn zurück an die Ausgangslinie schicken. Wer zuerst beim Fischer angelangt ist, ist der neue Fischer.

- Alle Vögel fliegen hoch! Alle Fische tauchen unter!
 - Kreis mit Handhalte
 - Die Teilnehmer nennen jetzt Dinge, die entweder fliegen oder tauchen. Kann etwas fliegen, springen die Teilnehmer in die Höhe und reißen die Arme hoch. Kann etwas tauchen, gehen die Teilnehmer unter Wasser. Es können auch lustige Dinge genannt werden, z.B. ein Boot mit Loch.

- **Hungrige Fische**
 - Zwei Mannschaften stehen sich am Beckenrand gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich der Spielleiter. Er wirft kleine Gegenstände, die entweder schwimmen oder absinken, ins Wasser, z.B. Ringe, Becher, Tennisbälle, Kiessäckchen, Plastikflaschen und -figuren o.Ä. Auf Kommando eilen beide Mannschaften herbei und holen sich „Futter“. Jeder Spieler darf aber nur einen Gegenstand mit sich nehmen und zum Beckenrand bringen, wo die Spielteile in einer Schüssel gesammelt werden. Die Mannschaft, die die meisten Teile „erbeutet“, ist Sieger.
- **Wettwanderball**
 - Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft erhält fünf bis sechs Bälle, die vor dem ersten Spieler in einem Reifen liegen. Auf „Los!“ müssen die Bälle durch die gegrätschten Beine nach hinten gegeben werden. Der Kopf wird dabei mit ins Wasser genommen. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle Bälle hinter sich liegen hat.
- **Tarzan-Spiel**
 - Eine Leine wird genau in der Mitte über das Becken gehalten. Der Fänger hält sich an der Leine fest und darf hin- und herlaufen. Die übrigen Teilnehmer tauchen unter dem Seil her und laufen von Beckenrand zu Beckenrand und müssen aufpassen, dass sie vom Fänger nicht erwischt werden. Wer gefangen wird, ist der nächste Fänger.
- **Anglerball**
 - Die Teilnehmer teilen sich in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe (A) bildet einen Kreis, die andere (B) steht in diesem. A sind die „Angler“ und B sind die „Fische“. Die „Angler“ versuchen mit einem Ball die „Fische“ abzuwerfen. Sieger ist das Kind, das als Letztes übrig bleibt. Die getroffenen Teilnehmer stellen sich mit in den Außenkreis und helfen beim Abwerfen.

Zum Gleiten

- **Schwimmbrettstaffel/Gerätstaffel**
 - Zwei Mannschaften werden gebildet. Sie stellen sich hintereinander am Beckenrand auf. Die ersten beiden legen sich auf das Wasser und halten sich an einem Schwimmbrett fest. Um die Wette müssen sie zum gegenüberliegenden Beckenrand strampeln. Dort nehmen sie einen Gegenstand (Tauchring, Klötzchen, Tauchscheiben o.Ä.) auf und bringen ihn zurück. Der Gegenstand wird am Beckenrand abgelegt und das Brett dem Nächsten in der Reihe übergeben. Welche Mannschaft zuerst ankommt, ist Sieger.
- **Variationen:**
 - Mit dem Schwimmbrett gleiten
 - Mit einer Pool-Noodle gleiten
 - Mit einer Schwimmsprosse gleiten
 - Ohne Hilfsmittel gleiten
- **Abwerfen mit dem Ball**
 - Das Becken wird in zwei Spielhälften geteilt. Jede Mannschaft bekommt ein Feld. Der Spielleiter wirft den Ball ins Becken. Die Teilnehmer müssen nun versuchen, sich gegenseitig abzuwerfen. Man darf den Ball auffangen, ihm ausweichen oder unter Wasser tauchen. Die getroffenen Teilnehmer müssen ausscheiden oder gehören dann der anderen Mannschaft an. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst alle Gegenspieler abgeworfen hat.

- Fliegender Fisch
 - Zwei Reihen von Teilnehmern stehen sich in einer Gasse gegenüber. Die jeweils Gegenüberstehenden halten sich an den Händen fest. Ein Kind ist nun der „Fisch“. Es hechtet auf die gestreckten Arme seiner Mitspieler. Durch das Auf- und Abschwenken der Arme fliegt der „Fisch“ bis an das andere Ende der Gasse. Hier steht der Spielleiter und nimmt ihn in Empfang. Für die stehenden Teilnehmer ist der Spielreiz größer, wenn sie den „Fisch“ mit dem Ruf: „Fisch, Fisch übert den Tisch!“ hochwerfen dürfen. (Nur für größere Teilnehmer geeignet.)

Abschlusslieder

- Alle Leut', alle Leut'²
 - Z.B. Kreisaufrstellung mit Handfassung, Kreis dreht sich.
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
Alle Leut', alle Leut' gehn jetzt nach Haus.
Große Leut', kleine Leut'.
Dicke Leut', dünne Leut'.
Alle Leut', alle Leut' gehn jetzt nach Haus.
Die Schwimmstunde ist aus!
Erst die rechte, dann die linke,
beide Hände machen winke, winke.
 - Bewegungen bei den einzelnen Textstellen:
Nach Haus: Arme in den Kreis
Große Leut': Arme heben und auf die Zehenspitzen stellen
Kleine Leut': Arme senken und in die Hocke gehen
Dicke Leut': Arme auseinander und vorbeugen
Dünne Leut': Arme zusammen
- In dem blauen Wasser
 - Kreisaufrstellung mit Handfassung, Kreis dreht sich.
 - Der Ausbilder und die Teilnehmer singen:
In dem blauen Wasser fährt ein Karussell.
Manchmal fährt es langsam.
Manchmal fährt es schnell.
Achtung – Vorsicht – Festhalten,
die Fahrt geht los.
Alle Kinder fliegen im Kreis herum.
 - Je nach Textvorgabe mit Bewegungen langsam/schnell untermalen.

Teil A-X: Anatomie und Physiologie

Passiver und aktiver Bewegungsapparat

Der passive und aktive Bewegungsapparat des Menschen besteht aus dem Skelett, seinen gelenkigen Verbindungen sowie der Skelettmuskulatur mit Sehnen und Bändern.

Das Zentrale Nervensystem (ZNS) steuert das Zusammenwirken zur Fortbewegung. Die aufrechte Haltung wird durch die Form der Wirbelsäule und den Beckengürtel ermöglicht.

Der Körperbau und damit auch die Hebelverhältnisse beeinflussen die Begabung für eine bestimmte Schwimmart.

Der passive Bewegungsapparat: Das Skelett

200 Einzelknochen bilden das Stützgerüst unseres Körpers.

Es gliedert sich in:

- den Schädel
- die Wirbelsäule mit Brustbein und Rippen
- den Schultergürtel mit Schulterblättern, Schlüsselbeinen sowie den Armen
- den Beckengürtel mit Kreuzbein, Hüftbeinen sowie Beinen

- Der Schädel

Er wird unterteilt in Gehirn- und Gesichtsschädel. Der untere Kieferknochen ist der einzige bewegliche Teil des Gesichtsschädels.

Im Gesichtsschädel befinden sich Hohlräume:

- die Nasennebenhöhlen mit Kieferhöhlen, Stirnhöhnen, Keilbeinhöhle und Siebbeinhöhlen
- die Mundhöhle
- das äußere Ohr = Ohrmuschel, äußerer Gehörgang
- das Mittelohr = Trommelfell, Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss und Steigbügel)
- das Innenohr

- Die Wirbelsäule

Sie besteht aus:

- 7 Halswirbeln (sehr beweglich)
- 12 Brustwirbeln (ziemlich unbeweglich)
- 5 Lendenwirbeln (beweglich)
- 5 Kreuzbeinwirbeln (verschmolzen)
- 3-5 Steißbeinwirbeln (verschmolzen)

Durch die doppelte S-Form wird eine optimale Federung ermöglicht. Somit ergibt sich eine Pufferwirkung beim Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen. Stöße werden aufgefangen und nicht unmittelbar auf das Gehirn übertragen. Der Brustkorb wird von den 12 Rippenpaaren, dem Brustbein und 12 Brustwirbeln gebildet. Er schützt die oberen Organe (Herz, Lunge, Leber, Milz, einen Teil des Magens). Durch seine Beweglichkeit ist erst die Atmung möglich.

- Der Schultergürtel und die Arme

Er besteht aus den beiden Schulterblättern, den Schlüsselbeinen und den Armen. Die Arme sind durch die Schultergelenke mit dem Schultergürtel verbunden.

Der Arm setzt sich zusammen aus:

- Oberarm
- Ellenbogen
- Unterarm (Elle an der Kleinfingerseite, Speiche an der Daumenseite)
- Handgelenk
- Handwurzelknochen, Mittelhandknochen, Fingerknochen

- Der Beckengürtel und die Beine

Er besteht aus:

- dem Hüftbein (Darmbein, Schambein, Sitzbein)
- einem Teil der Lendenwirbelsäule, dem Kreuzbein und dem Steißbein

Das Hüftbein bildet die Hüftgelenkspfanne. Der Beckengürtel überträgt das Körpergewicht gleichmäßig über die Hüftgelenke auf die Beine.

– Das Bein setzt sich zusammen aus:

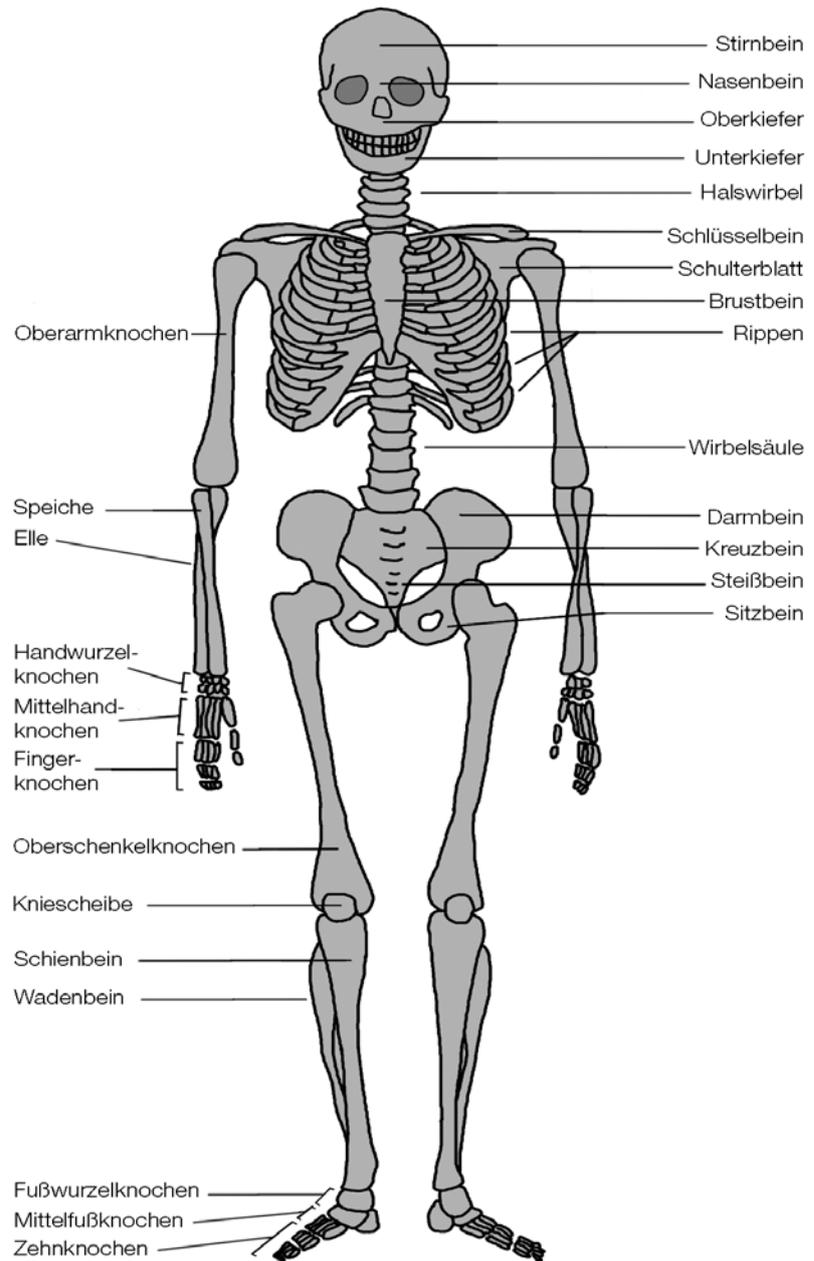
- Oberschenkelknochen
- Kniegelenk
- Unterschenkel (Schienbein und Wadenbein)
- Sprunggelenk (oberes: Sprungbein und Fersenbein; unteres: Kahnbein und Fußwurzelknochen)
- Mittelfußknochen
- Zehenknochen

- Knochenarten

- Röhrenknochen (Arme, Beine)
- Platte Knochen (Schulterblatt, Schädel, Rippen, Becken)
- Kurze, unregelmäßige Knochen (Gesichtsschädel, Wirbel, Hand- und Fußwurzel)

Die Funktionen des passiven Bewegungsapparates (Skelett) sind:

- Stütz und Formgebung für den Körper
- Ansatz für Sehnen und Muskeln
- Schutz der Organe



Die Gelenke

Die Verbindung zwischen Knochen wird als Gelenk bezeichnet.

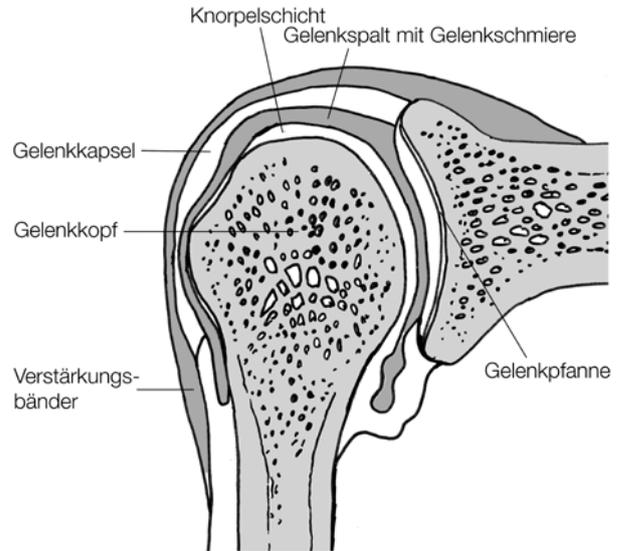
- Echte Gelenke sind bewegliche Verbindungen, die eine bestimmte Bewegungsrichtung und -führung gewährleisten und unkontrollierte Bewegungen in eine nicht vorgesehene Richtung verhindern.

Ein echtes Gelenk besteht aus:

- Gelenkkapsel (bindegewebige Haut, die das Gelenk umgibt)
- Knorpelüberzogene Gelenkflächen (Gelenkkopf, Gelenkpfanne)
- Gelenkspalt mit Gelenkschmiere
- Gelenkbänder

Die innere Schicht der Gelenkkapsel produziert Gelenkflüssigkeit, die das reibungslose Gleiten vom Gelenkkopf in der Gelenkpfanne ermöglicht.

- Gelenkformen
 - Kugelgelenk (z.B. Schulter: Bewegungen in alle Richtungen möglich)
 - Walzengelenk
Scharniergelenk (z.B. Teil des Ellenbogengelenkes: Bewegung in einer Ebene)
Radgelenk (z.B. Gelenk zwischen Elle und Speiche: Bewegung in zwei Richtungen)
 - Eigelenk (z.B. Handgelenk: Bewegung in zwei Ebenen)
 - Sattelgelenk (z.B. Daumen: Bewegung um zwei Achsen)
- Unechte Gelenke sind
 - bindegewebige (zwischen den Knochen des Unterschenkels)
 - knorpelige (zwischen Rippen und Brustbein)
 - knöcherner (zwischen den Schädeldachknochen)
 - Verbindungen zwischen Knochen



Der aktive Bewegungsapparat: Muskeln, Sehnen, Bänder

40–45% der Körpermasse bestehen aus Muskulatur (ca. 434 Skelettmuskeln). Ein Muskel besteht aus einer Vielzahl von Muskelfasern, die gebündelt sind und Nerven und Blutgefäße enthalten. Üblicherweise ist der Muskel über die Sehne mit der Knochenhaut verbunden. An einigen Stellen geht die Sehne auch sofort in den Knochen über. Die Hauptaufgabe der Muskeln ist das Ermöglichen der Bewegung. Die Kontraktion (das Zusammenziehen) des Muskels führt zu einer Verkürzung und damit zu einer Lageveränderung des betroffenen Knochens – gemäß der physikalischen Hebelgesetze.

An der Ausführung einer Bewegung sind mindestens drei Muskelgruppen beteiligt:

- Agonisten (z.B. Beuger)
- Antagonisten (z.B. Strecker)
- Synergisten (unterstützt Agonisten)

z.B. Bizeps = Agonist; Trizeps = Antagonist; Oberarmmuskel und Oberarmspeichenmuskel = Synergisten

Bänder bestehen aus derbem, blutgefäßarmem Bindegewebe, ziehen von einem Knochen zum anderen und stabilisieren das Gelenk. Es gibt Verstärkungs- und Hemmungsbänder (gegen Überdehnung des Gelenks).

Die Funktionen des aktiven Bewegungsapparates sind:

- Aktive, willkürliche Bewegung
- Fixierung der Körperhaltung und der ausgeführten Bewegung bis zur Zurücknahme
- Schutz der Organe im Bauchraum
- Wärmebildung

Die Steuerung: Gehirn und Nervensystem

Das Zentrale Nervensystem (ZNS) besteht aus Gehirn und Rückenmark. Die das Rückenmark verlassenden Nervenfasern sowie die Rezeptoren bilden das periphere Nervensystem. Das vegetative Nervensystem steuert zusammen mit den Hormonen alle Organe des Körpers, stimmt sie aufeinander ab und koordiniert sie.

Der Sympathikus beschleunigt Atmung und Herzschlag und erweitert Bronchien und Herzkranzgefäße. Der Blutdruck steigt. Blasen- und Darmentleerung werden gehemmt. Der Parasympathikus bewirkt das Gegenteil.

Das Gehirn

Das Gehirn besteht aus Großhirn, Zwischenhirn, Kleinhirn und Hirnstamm (Mittelhirn, Brücke, verlängertes Mark), der ins Rückenmark mündet. Das Großhirn ist der Sitz des Bewusstseins, der Sinneswahrnehmung und der geistigen Leistungsfähigkeit sowie die Steuerzentrale der willkürlichen Bewegungen. Das Zwischenhirn ist u.a. zuständig für die Wärmeregulation. Das Kleinhirn steuert die unwillkürlichen Bewegungen und die Orientierung im Raum (Gleichgewicht).

Vom Hirnstamm (besonders im verlängerten Mark) werden lebenswichtige Vorgänge gesteuert (Atmung, Kreislauf, Schutzreflexe, z.B. Schwitzen, Husten, Erbrechen, Lidschutzreflex, Kopfstellreflex).

Das Rückenmark

Das Rückenmark tritt aus dem Großen Hinterhauptloch aus und liegt im Wirbelkanal. Bei Fehlhaltung oder Fehlbelastung der Wirbelsäule werden die zwischen den Wirbeln austretenden Nerven irritiert. Das kann von Missempfindung über Schmerz bis zur Lähmung führen.

Nerven, die Sinneseindrücke zum Gehirn leiten, heißen „afferent“ (heranführend). Nerven, die Befehle vom Gehirn zu den ausführenden Organen leiten, heißen „efferent“ (wegführend). Nerven, die an einem Organ eine Absonderung bewirken, heißen „sekretorisch“.

Die Reflexe

Ein Reflex wird durch einen äußeren Reiz (Rezeptoren melden) ausgelöst. Er ist eine unwillkürliche, nervös gesteuerte Reaktion auf diesen Reiz und versetzt den Körper in die Lage, Veränderungen im Umfeld zu erkennen und schnell sinnvoll auf sie zu reagieren.

Die wichtigsten Reflexe sind:

- Hustenreflex (bei Eindringen von Flüssigkeit und Fremdkörpern in den Kehlkopf)
- Niesreflex (bei Reizung der Riechschleimhaut in den Nasennebenhöhlen)
- Pupillenreflex (Erweiterung bei Verdunklung, Verengung bei Lichteinfall)
- Lidschutzreflex (bei Fremdkörpern im Auge)
- Kopffeststell-Reflex (sorgt für aufrechte Körperhaltung)
- Gauer-Henry-Reflex (vermehrter Harntrieb – hervorgerufen durch Wasserdruck auf die peripheren Blutgefäße und vermehrte Füllung des linken Herzvorhofes mit Blut – ausgelöst durch Hormonabfall)

Gehirn und Rückenmark stellen Wahrnehmungs- und Steuerungszentralen dar. Reflexe sind Reaktionen auf veränderte Umfeldbedingungen.

Die Atmung

Bei der Atmung unterscheidet man zwischen äußerer und innerer Atmung. Die äußere Atmung ist der Gastransport zu und von den Zellen über die Atemwege und Lungenbläschen (Alveolen). Die innere Atmung beschreibt die biologischen Verbrennungsprozesse (Oxidationen), die mit Hilfe des aufgenommenen Sauerstoffes in den Zellen stattfinden. Sauerstoff ist für alle Lebensvorgänge unerlässlich. Die eingeatmete Luft wird erwärmt, gereinigt, angefeuchtet und kontrolliert. Nur ein Fünftel des eingeatmeten Sauerstoffes werden verbraucht und in Kohlendioxid umgewandelt. Sauerstoff und Kohlendioxid werden im Blut durch den roten Blutfarbstoff Hämoglobin in den roten Blutzellen (Erythrozyten) transportiert.

Die Atemwege

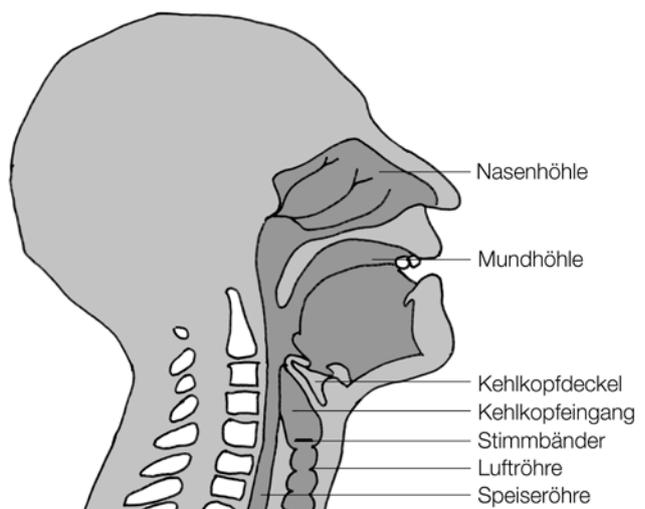
Die oberen Atemwege bestehen aus:

- der Nase mit den Nasenhöhlen und Nasennebenhöhlen
- der Mundhöhle
- dem Rachen
- dem Kehlkopf mit Stimmbändern und dem Kehlkopfdeckel

Die unteren Atemwege bestehen aus:

- der Luftröhre
- den beiden Lungenflügeln
- den Bronchien und Alveolen

Auf der rechten Seite hat der Mensch drei Lungenlappen, auf der linken Seite nur zwei aufgrund der Lage des Herzens.



Die Einatmung (Inspiration, aktiv)

Sie erfolgt automatisch über das im Hirnstamm befindliche Atemzentrum, welches aus dem Einatem- und dem Ausatemzentrum besteht. Ist eines der beiden Zentren aktiviert, ist das andere blockiert. Die Atmung kann bedingt willentlich gesteuert werden (z.B. Luft anhalten beim Tauchen).

Das Einatmen geschieht durch Heben des Brustkorbes mit Hilfe der Zwischenrippenmuskulatur. Dabei folgt die Lunge aufgrund der Adhäsionskraft dieser Bewegung und erhöht so ihre Aufnahmekapazität. Die Regulation der Atmung erfolgt über periphere und zentrale Rezeptoren, die den Kohlendioxidgehalt im Blut messen und das Messergebnis dem Atemzentrum melden.

Die Ausatmung (Expiration, passiv)

Sie wird durch das Erschlaffen der Zwischenrippenmuskulatur eingeleitet. Der Überdruck, der sich aus der Kapazitätsverkleinerung der Lunge ergibt, bewirkt, dass die Luft nach außen gedrückt wird.

Die Ausatmung ist passiv, d.h. sie wird nicht durch Muskulatur unterstützt. Das Zwerchfell, das den Brust- vom Bauchraum trennt, hebt sich bei der Ausatmung und senkt sich bei der Einatmung.

Die Lunge wird bei normaler Ruheatmung weder bei der Einatmung völlig gefüllt, noch bei der Ausatmung völlig geleert.

Atemparameter

Der Sauerstoffverbrauch des Körpers ist abhängig vom Alter, dem Geschlecht, der Körpergröße und der aktuellen Tätigkeit eines Menschen.

Bei Veränderung der Atemparameter passt sich die Atmung dem jeweiligen Bedarf an.

- Atemzugvolumen (AZV) = Menge an Luft, die pro Atemzug inhaliert wird. Formel: 12ml/kg
- Atemfrequenz (AF) = Anzahl der Atemzüge pro Minute
 - Erwachsene 15/Min.
 - Kinder 20–30/Min.
 - Kleinkinder 30–40/Min.
 - Neugeborene 40–50/Min.
- Atemminutenvolumen (AMV)
 $AMV = AF \times AZV$

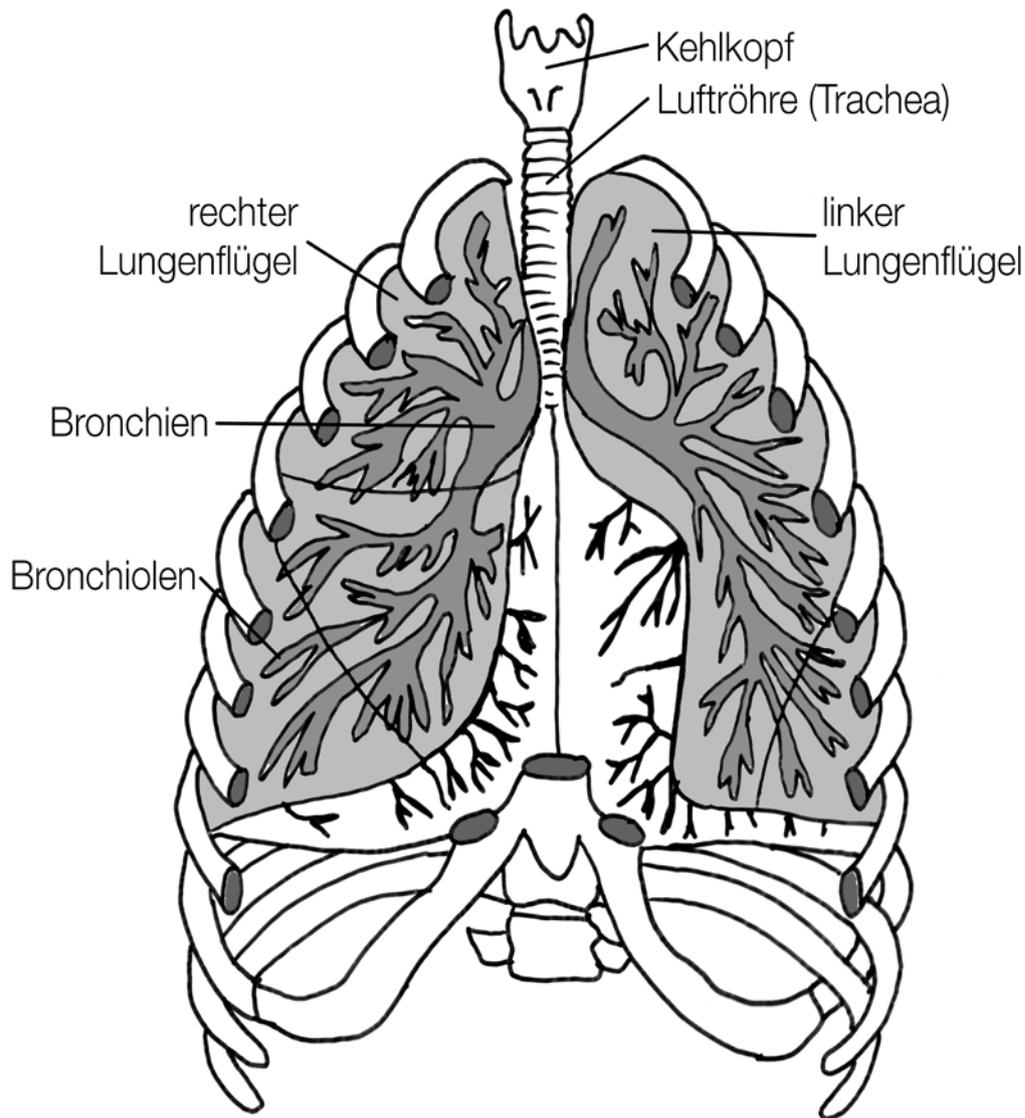
(Alle Angaben sind ca.-Angaben.)

Hyperventilation

Unter Hyperventilation versteht man ein häufiges, kurzes und schnelles Ein- und Ausatmen ohne vermehrten Luftbedarf (z.B. durch gesteigerte körperliche Betätigung).

Als Mittel zur gesteigerten Sauerstoffaufnahme ist Hyperventilation nicht geeignet, auch nicht beim Streckentauchen.

Durch Hyperventilation wird der CO_2 -Gehalt im Blut stark abgebaut. Das Atemzentrum reagiert nur auf einen erhöhten CO_2 -Gehalt mit dem Reiz zum Luftholen und damit zum Auftauchen. Bei niedrigem CO_2 -Gehalt entfällt dieser Anreiz, es kommt zur Bewusstlosigkeit (Schwimmbad-Blackout). In der Bewusstlosigkeit kommt es zum Einatmen, was unter Wasser zum Ertrinken führt.



- Man unterscheidet äußere und innere Atmung.
- Nur ein Fünftel des eingeatmeten Sauerstoffs (O_2) wird verbrannt und als Kohlendioxid (CO_2) abgeatmet.
- Sauerstoffmangel macht sich zuerst an der Gehirnfunktion bemerkbar.
- Keine Hyperventilation vor dem Tauchen zulassen!
- Jeden Taucher einzeln beobachten!

Der Kreislauf

Das Herz

Das Herz ist ein etwa faustgroßer (Faust des Besitzers) Hohlmuskel und liegt im Herzbeutel hinter der unteren Hälfte des Brustbeines und vor der Luft- und Speiseröhre im Brustkorb. Zwei Drittel des Herzens liegen auf der linken Brustseite, ein Drittel ist rechts. Die Herzspitze, die nach links weist, und ein Teil der rechten Außenwand liegen auf dem Zwerchfell. Dieses trennt Brust- und Bauchraum.

Das Herz ist durch die Herzscheidewand in zwei Hälften aufgeteilt, welche wiederum aus Vorhof und Kammer bestehen. Zwischen Vorhöfen und Kammern verhindern Segelklappen einen Blutfluss in die entgegengesetzte Richtung.

Die Venen münden in die Vorhöfe, die Arterien treten aus den Kammern aus und haben Taschenklappen. Rechtes Herz, Venen und Lungenkreislauf bezeichnet man als kleinen Kreislauf und Niederdruck-System, linkes Herz und die Arterien als großen Kreislauf und Hochdruck-System.

Das Herz, als Pumpe des Kreislauf-Systemes, erhält seinen Kontraktionsreiz durch den Sinus-Knoten, der sich im Herzmuskel befindet.

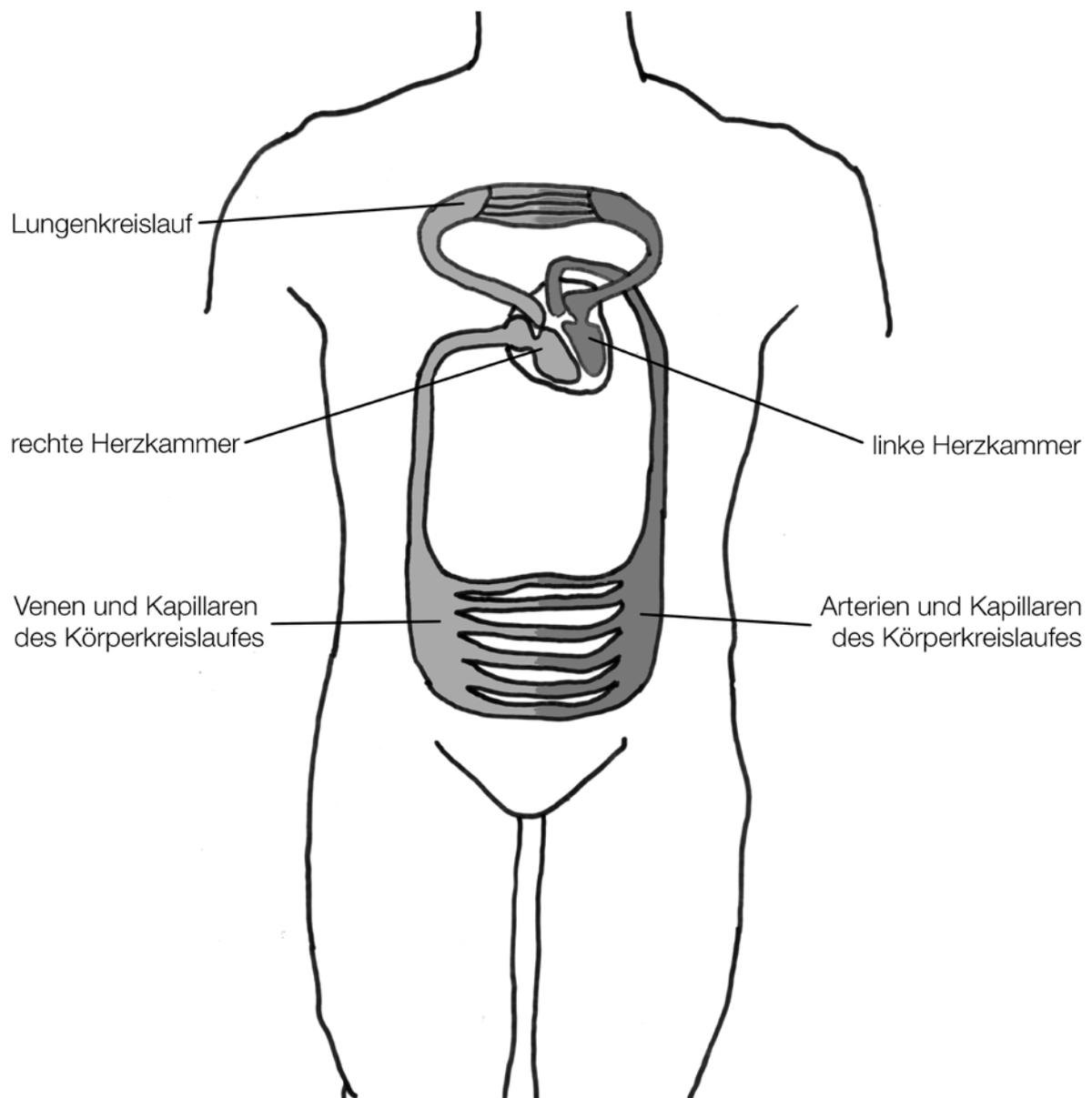
Der Blutkreislauf

In den rechten Vorhof des Herzens münden die untere und die obere Hohlvene mit CO_2 angereichertem Blut. Durch die Segelklappen fließt das Blut in die rechte Kammer, von hier durch die Lungenarterienklappe in die Lungenarterie. Diese teilt sich auf in die kleineren Arteriolen, die in die Kapillargefäße der Lunge übergehen.

Dort erfolgt die „äußere Atmung“, d.h. der Gasaustausch zwischen Alveolen und Kapillaren. Das mit O_2 angereicherte Blut fließt über Venolen in die Lungenvenen, die in den linken Vorhof des Herzens münden. Durch die Segelklappen fließt das Blut in die linke Herzkammer. Von hier aus wird es durch die Aortenklappe in die Aorta gepumpt und über kleinere Arterien und Arteriolen in die peripheren Kapillargefäße verteilt. Dort findet die „innere Atmung“ statt, d.h. Sauerstoff und Nährstoffe werden abgegeben und CO_2 und Stoffwechselabfälle aufgenommen. Mit der Rückkehr des mit CO_2 angereicherten Blutes in den rechten Vorhof ist der Blutkreislauf geschlossen.

Die Aktionen beider Herzhälften erfolgen gleichzeitig. Dabei unterscheidet man 4 Phasen:

Systole	1. Anspannung	Durch Kontraktion der Kammermuskulatur erhöht sich der Innendruck in den Kammern (alle Klappen sind geschlossen).
	2. Austreibung	Durch Verstärkung der Kontraktion des Herzmuskels öffnen sich die Taschenklappen. Das Blut aus der rechten Kammer wird in die Lungenarterien und aus der linken Kammer in die Aorta gepumpt.
Diastole	3. Entspannung	Der Herzmuskel erschlafft, der Druck in den Kammern sinkt und die Taschenklappen schließen sich.
	4. Füllung	Der Druck in den Kammern sinkt so weit ab, bis sich die Segelklappen öffnen und das Blut aus den Vorhöfen in die Kammern strömt.



Die Verdauungsorgane

Erst zwei Stunden nach einer Hauptmahlzeit ins Wasser gehen! Kein Schwimmen mit ganz leerem Magen (trockenes Brot essen)!

Unmittelbar nach ausgiebigen Mahlzeiten verschiebt sich der Blutkreislauf zugunsten der Verdauungsorgane. Der Mensch fühlt sich müde, träge, friert und kann sich schlecht konzentrieren. Kommt es in dieser Zeit zu vermehrter Muskelarbeit durch körperliche Betätigung, wird dafür mehr Blut benötigt, als im Körper zur Verfügung steht, was zu einer Minderversorgung des Gehirns mit Blut/Sauerstoff und daraus resultierend zum Kollabieren führen kann. Dieser Zustand wäre besonders im Wasser sehr gefährlich. Dazu kommt der hydrostatische Druck, der auf alle Verdauungsorgane einwirkt und Übelkeit hervorruft. Generell verlangsamt sich die Verdauungsarbeit durch Blutentzug.

Das Ohr

Bei Erkältungen oder Erkrankungen am Ohr vom Schwimmen/Tauchen Abstand nehmen oder im Zweifelsfall (ohren-)ärztlichen Rat einholen!

Das Ohr ist ein Sinnesorgan, dem beim Schwimmen und Tauchen aus zwei Gründen besondere Bedeutung zukommt. Zum einen ist das Mittelohr luftgefüllt und wie jeder andere luftgefüllte Raum bei Druckschwankungen besonderen Belastungen ausgesetzt. Normalerweise ist durch die Ohrtrumpete eine Verbindung mit dem Rachenraum gegeben, sodass sich das Mittelohr durch Ein- und Ausströmen von Luft an die Druckänderung anpassen kann. Bei Erkältungen oder anderen Erkrankungen des Rachenraums kann diese Röhre verschlossen sein. Dann kann es zu starken Schmerzen im Ohr kommen und im Extremfall kann das Trommelfell reißen und einen bleibenden Schaden behalten. Auf der anderen Seite ist im Ohr auch das Gleichgewichtsorgan untergebracht, das auf wechselnde Temperaturen sowie auf Bewegungen reagiert. Bei vorgeschädigtem Trommelfell kann kaltes Wasser bis in die Nähe des Gleichgewichtsorgans vordringen, das darauf mit Schwindel und Orientierungslosigkeit reagiert.

Die Haut

Die Hautfunktionen sind Schutz-, Regulations- und Wahrnehmungsfunktionen.

Das größte des menschlichen Körpers, die Haut, erfüllt verschiedene Funktionen:

- Schutzfunktion gegen Krankheitserreger jeglicher Art, aber auch gegen physikalische Schäden wie UV-Strahlung
- Regulation der Körpertemperatur durch Schwitzen bzw. Verdunstung und Wärmeabstrahlung
- Sinnesfunktionen durch Vermittlung von Sinneseindrücken (Berührung/Tastsinn, Wärme-/Kältereiz, Schmerzreiz, Vibrationssinn)

Die Informationen auf/von der Haut werden über viele verschiedene Nerven zum Rückenmark geleitet und dort – je nach Qualität – auf verschiedene zum Gehirn aufsteigende Bahnen aufgeteilt.

Der Wärmehaushalt

Die Regulation der Körpertemperatur

Der Organismus ist bestrebt, eine Kerntemperatur von ca. 37° C zu halten. Er verfügt über zwei Gruppen von Temperaturfühlern:

- Im Zwischenhirn befinden sich das Temperatur-Regelzentrum und Rezeptoren, die die Temperatur des durchfließenden Blutes messen.
- Wärme- und Kälterezeptoren der Haut: Sie melden Erwärmungen und Abkühlungen an das Regelzentrum. Es gibt 10 Mal mehr Kälte- als Wärmerezeptoren.
- Die Temperaturempfindung ist relativ:



Je nach vorherigem Einfluss wird die Temperatur von Wasser unterschiedlich empfunden.

- Maßgebliche Faktoren für die Wärmeabgabe sind:
 - Größe der Körperoberfläche zum Volumen (Kinder und Schlanke frieren eher)
 - Dicke des Unterhaut-Fettgewebes
 - Wärmeleitfähigkeit des umgebenden Mediums (Wasser leitet Wärme 25 Mal besser als Luft)
 - Strömungsgeschwindigkeit des Mediums

Zur Regulation der Körpertemperatur stehen dem Organismus Mechanismen zur Wärmebildung und Wärmeabgabe zur Verfügung.

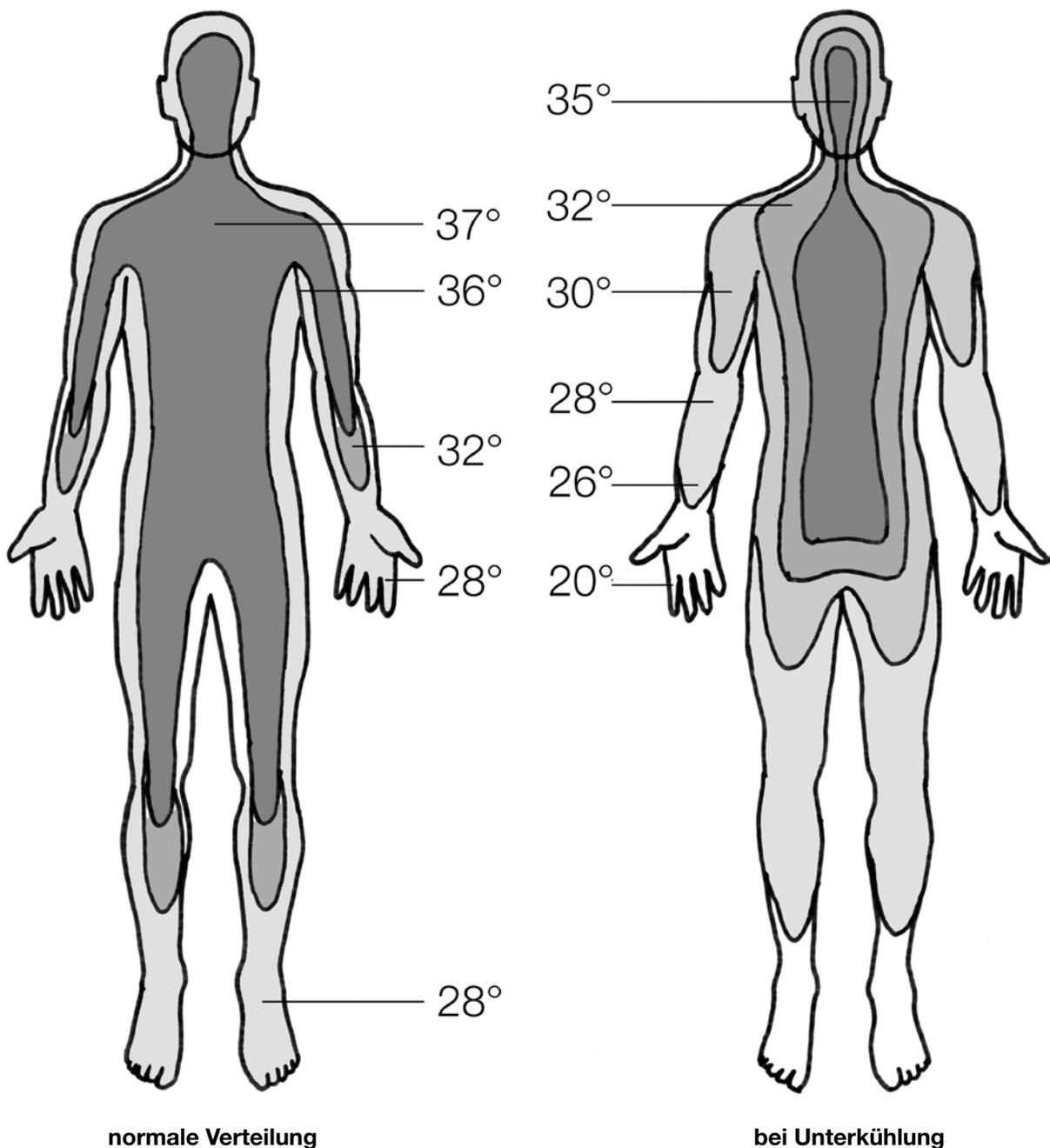
- Wärmebildung:
Sie geschieht unter Ruhebedingungen durch Stoffwechselforgänge im Brust- und Bauchraum und bei körperlicher Belastung durch die Muskelarbeit. Auch das Kältezittern dient der Wärmebildung.
- Wärmeabgabe:
Sie kann durch Leitung (warm-kalt), Konvektion sowie Strahlung und Verdunstung (kommen nur bei Luft- und Sonnenbädern vor) erfolgen.

Der Körper wird in Körperkern (Gehirn und innere Organe) und Körperschale (Extremitäten und Haut) unterteilt.

Im Körperkern muss die Temperatur um 37°C liegen. Bei warmen Umweltbedingungen liegen die Temperaturen von Körperkern und Körperschale näher beisammen als bei kalten.

Indem der Körper unterschiedlichen Wärme- und Kältereizen ausgesetzt wird, wird er abgehärtet, d.h. unempfindlicher gegenüber Kälte, das Immunsystem wird verbessert und das Herz-Kreislauf-System angeregt.

- Beim Aufenthalt im warmen Wasser geschieht:
 - Bessere Durchblutung (rosige Haut)
 - Anregung des Stoffwechsels
 - Erhöhung des Blutdruckes (Achtung bei Herzschädigungen)
 - Verbesserung der Elastizität von Bindegewebe und Muskulatur
 - Muskelentspannung
- Beim Aufenthalt im kalten Wasser und beginnender Unterkühlung geschieht:
 - Verstärkte Muskelanspannung
 - Herabgesetzte Durchblutung zunächst der Körperschale (blasse Haut, blaue Lippen)
 - erhöhtes Bewegungsbedürfnis, danach scheinbares Desinteresse, geistige Abwesenheit und Kältezittern, Gänsehaut



Das Aufwärmen vor einer sportlichen Belastung

Aufwärmen ist die körperliche, geistige und seelische Vorbereitung auf eine sportliche Belastung.

- Unter Aufwärmen versteht man:
 - Intensivierung der Atmung
 - Anstieg der Pulsschlagzahl (generell im Wasser weniger als an Land)
 - Erhöhung des Blutdrucks
 - Anstieg der Körpertemperatur
 - Dehnung von Sehnen und Muskeln
 - Verbesserung der Muskelelastizität
 - Förderung der neuro-muskulären Bereitschaft
 - Verlangsamung der Verdauung
- Ziele des Aufwärmens sind:
 - Verringerung der Verletzungsgefahr
 - Intensivierung der Wahrnehmung und Konzentration
 - Steigerung der Lernbereitschaft/Motivation
- Nach der sportlichen Belastung sollte ein „cool-down“ stattfinden.
 - Ausschwimmen
 - Dehnen
 - etwas Essen

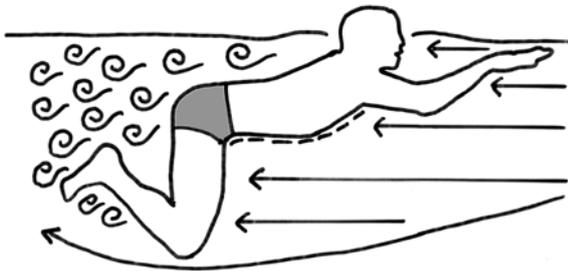
- Vor dem Schwimmen kalt abduschen!
- Aufwärmen vor einer körperlichen Belastung!
- Anzeichen für beginnende Unterkühlung beachten!
- Bei Kältezittern Wasser verlassen und Wärme zuführen (zunächst auf den Rumpf)!

Teil A-XI: Biomechanik

Wasser ist im Gegensatz zur Luft inkompressibel, d.h. sein Volumen kann nicht durch äußere Krafteinwirkung, z.B. durch Zusammendrücken, verringert werden. Sein Volumen ist nur temperaturabhängig.

Die Biomechanik untersucht Bewegungen auf der Grundlage physikalischer Gesetzmäßigkeiten, die hier in Abhängigkeit von den physikalischen Eigenschaften des Wassers betrachtet werden.

Der Wasserwiderstand



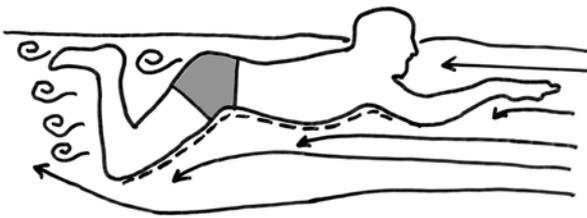
Frontalwiderstand oder Stauwiderstand (ca. 2/3)

An der Vorderseite eines vom Wasser angeströmten Körpers entstehen Wasserstaupunkte.

Wirbel- oder Sogwiderstand (ca. 1/3)

Hinter dem Körper entstehen Wirbel, die sich in entgegengesetzter Richtung drehen.

Sie üben eine Sogwirkung rückwärts auf den Körper aus.



Reibungswiderstand

Zwischen den vorbeiströmenden Wasserteilchen und dem Körper entsteht Reibung, die die Bewegung bremst.

Wellenwiderstand

Die Bewegung von Wasserteilmassen verursacht zeitlich und lokal unterschiedlichen Staudruck auf den Körper.



Die Lage des Körpers im Wasser und die Anstellwinkel der Extremitäten beeinflussen die Stärke des Widerstandes. Der Widerstand, den ein Körper hervorruft, vergrößert sich im Quadrat zu seiner Geschwindigkeit, d.h.: Je schneller man schwimmt, desto größer wird der Widerstand.

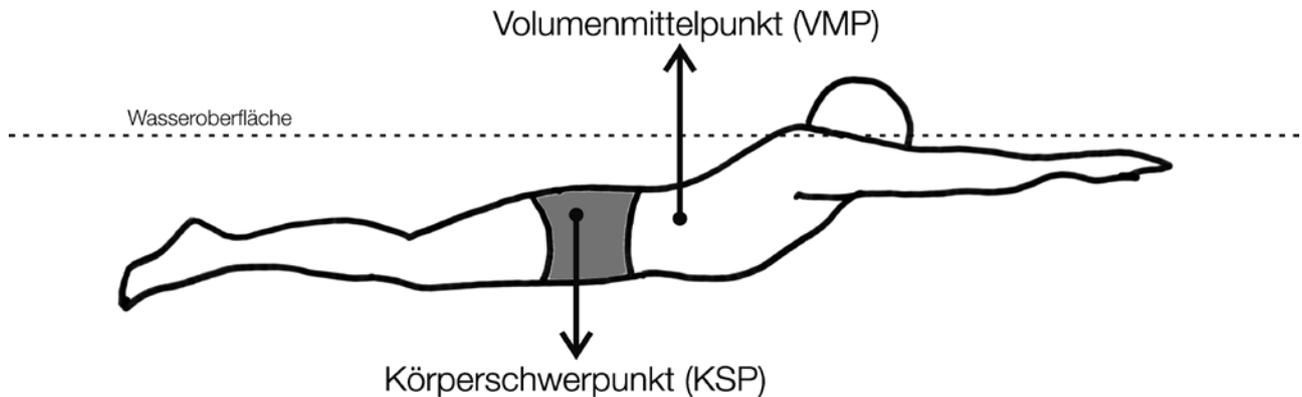
Der Energieverbrauch steht in 3-facher Potenz zur Geschwindigkeit, d.h.: Werden Arme/Beine mit doppelter Geschwindigkeit durch das Wasser geführt, so steigt der Energieverbrauch auf das 8-fache.

Resultierend daraus:

- Flache Gleitlage
- Kleine Bewegungen im Strömungsschatten des Körpers: z.B. Knie nicht unter den Bauch ziehen
- Extremitäten gezügelt nach vorne bringen
- Gezügelt Rückholbewegungen
- Kein Kontrastschwimmen

Der Auftrieb

Das spezifische Gewicht eines Schwimmers sowie seine Haltung und Atmung bestimmen seine „Wasserlage“ (spez. Gewicht/Dichte des Menschen: $0,96\text{--}1,06\text{ kg/dm}^3$).



Statischer Auftrieb

- Das spezifische Gewicht eines Schwimmers beeinflusst die Eintauchtiefe seines Körpers ins Wasser.
- Schwimmer mit geringem spezifischen Gewicht liegen höher im Wasser als Schwimmer mit höherem spezifischen Gewicht.

Dynamischer Auftrieb

- Der dynamische Auftrieb wird durch die Bewegung der Beine und Arme erzeugt.

Körperlage

Die Lage des Körpers im Wasser wird beeinflusst durch:

- den statischen Auftrieb
- die Haltung, vor allem durch die Kopfstellung
- die Atmung
- den dynamischen Auftrieb

Überwinden des Auftriebes zum Tauchen

- Ausatmen
- Aktive Schwimmbewegungen
- Anlegen von Gewichten führt zur Vergrößerung der Dichte

Der Antrieb (ökonomischer Antrieb)

Physikalische Gesetze nach Newton

Trägheitsgesetz

Jeder Körper verharrt in seinem Zustand der Ruhe oder der gleichförmigen Bewegung, so lange er nicht durch Kräfte gezwungen wird, diesen Zustand zu ändern. Am Beginn jeder Bewegung steht das Überwinden des Trägheitswiderstandes (durch erhöhten Kraftaufwand).

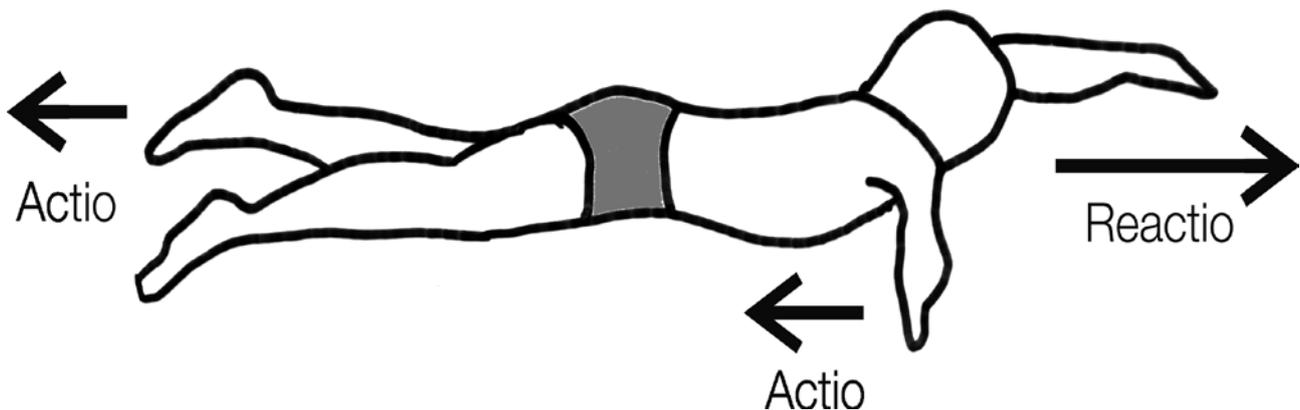
Beschleunigungsgesetz

Nach der Beschleunigung verringert sich der Kraftaufwand bei gleichmäßigem Antrieb, daher kein Kontrastschwimmen (beschleunigen – verlangsamen)! Nach Starts und Wenden frühzeitiger Bewegungseinsatz, um die Geschwindigkeit zu halten!

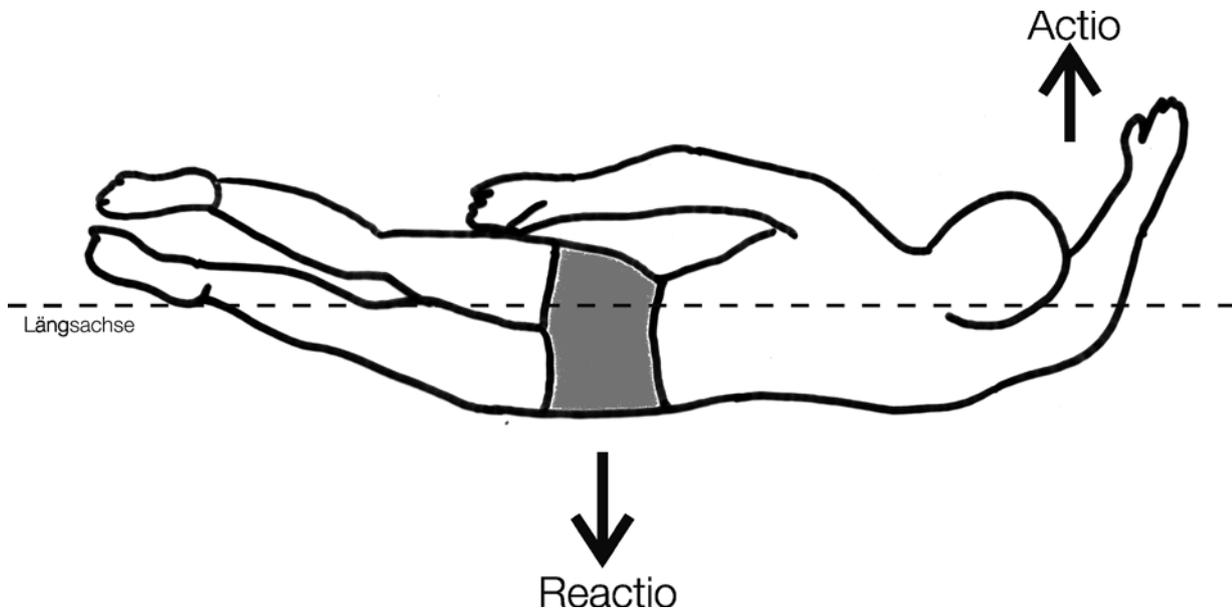
Gegenwirkungsgesetz

Jeder Körper ruft eine Gegenbewegung der gleichen Größe in entgegengesetzter Richtung (actio = reactio) hervor.

- Positives Beispiel:
 - Kraulschwimmen (siehe Bild)

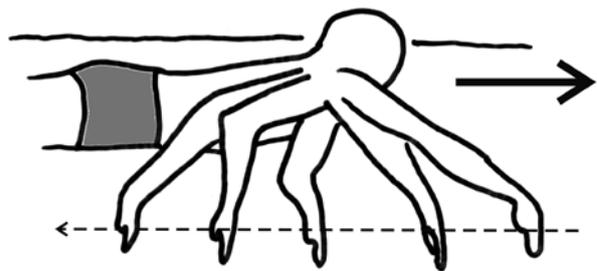


- Negative Beispiele:
 - Wird der Kopf angehoben, so sinken die Beine ab.
 - Werden die Knie unter den Bauch gezogen, kommt das Gesäß hoch und der Kopf kann nicht angehoben werden.
 - Werden beim Brustarmzug die Arme weiter als Schulterhöhe nach hinten gebracht, so wird das Kopfanheben erschwert.
 - Werden beim Kraulen die Arme zu weit zur Seite geschwungen oder vor dem Kopf gekreuzt (Scheibenwischer), weichen die Beine zur entgegengesetzten Seite aus (schlängelnde Bewegung, siehe Bild unten).



Der Vortrieb

- Optimale Winkelstellung:
 - der Hände und Arme (hoher Ellenbogen)
 - der Füße und Beine
- Möglichst große Abdruckflächen
- „Stütz“ an einer möglichst großen Wassermenge, wobei diese so wenig wie möglich nach hinten bewegt wird
- Vermeiden des „Wasserschlupfes“ durch Nutzen unverwirbelten Wassers, S-förmiges Zugmuster



Das Hebelgesetz

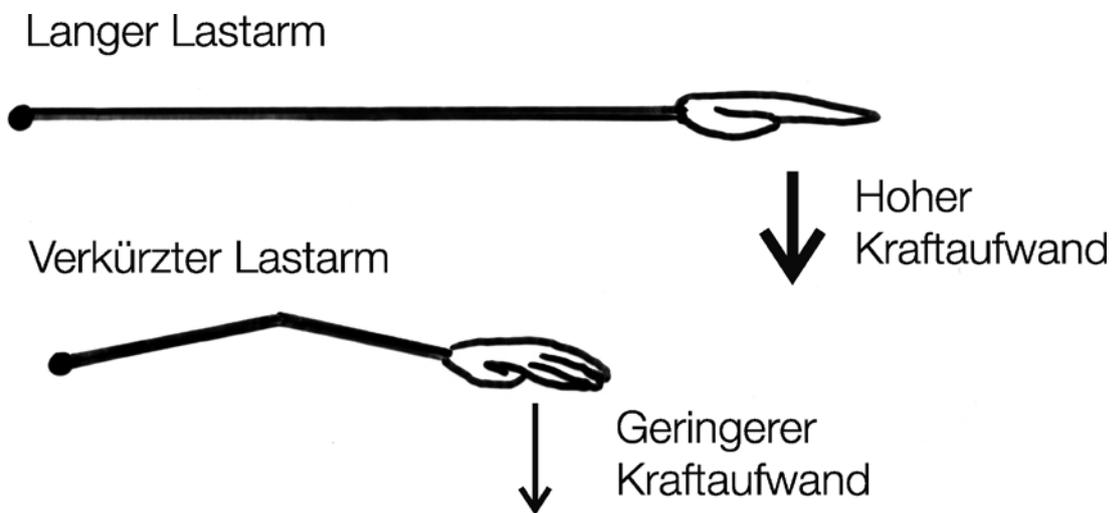
$$\text{Kraft} \times \text{Kraftarm} = \text{Last} \times \text{Lastarm}$$

Der Kraftarm ist durch den Ansatzpunkt der Muskulatur am Skelett vorgegeben und kann nicht verändert werden.

Zum Beispiel:

- gestreckter Arm = langer Lastarm → mehr Kraftaufwand
- gebeugter Arm = theoretisch verkürzter Lastarm → weniger Kraftaufwand

Hohes Ellenbogen-Prinzip =
Kraftersparnis



Zusammenfassung

Die **Biomechanik** untersucht Bewegungen auf der Grundlage physikalischer Gesetzmäßigkeiten das Schwimmen betreffend, abhängig von den physikalischen Eigenschaften des Wassers.

Das Wasser setzt dem Körper **Widerstand** entgegen (Frontalwiderstand, Wirbel- und Sogwiderstand, Reibungswiderstand, Wellenwiderstand).

Die **Lage des Körpers** im Wasser und die Anstellwinkel der Extremitäten beeinflussen die Stärke des Widerstandes. Der Widerstand, den ein Körper hervorruft, vergrößert sich im Quadrat zu seiner Geschwindigkeit. Der Energieverbrauch steht in 3-facher Potenz zur Geschwindigkeit.

Statischer Auftrieb (Schweben)

Schwimmer mit geringem spezifischen Gewicht (Dichte) liegen höher im Wasser als Schwimmer mit höherem.

Dynamischer Auftrieb (Gleiten)

Der dynamische Auftrieb wird durch die Bewegung der Arme und Beine erzeugt.

Antrieb

- Trägheitsgesetz:
Am Beginn jeder Bewegung steht das Überwinden des Trägheitswiderstandes (erhöhter Kraftaufwand).
- Beschleunigungsgesetz:
Nach der Beschleunigung verringert sich der Kraftaufwand bei gleichmäßigem Antrieb, daher kein Kontrastschwimmen.
- Gegenwirkungsgesetz:
Jeder Körper ruft eine Gegenbewegung der gleichen Größe in entgegengesetzter Richtung (actio = reactio) hervor.

Der Vortrieb wird optimiert durch:

- Optimale Winkelstellung der Hände/Arme sowie der Füße und Beine
- Möglichst große Abdruckfläche
- „Stütz“ an einer möglichst großen Wassermenge
- Vermeiden des „Wasserschlupfes“

Hebelgesetz

$\text{Kraft} \times \text{Kraftarm} = \text{Last} \times \text{Lastarm}$

- Gestreckter Arm = langer Lastarm → mehr Kraftaufwand
- Gebeugter Arm = theoretisch verkürzter Lastarm → Kraftersparnis (Hoher Ellenbogen)

Teil A-XII: Rechtliche Grundlagen

Grundsatz

Das Schwimmen gehört, da es im Medium Wasser stattfindet, zu den gefährlichen und sensiblen Sportarten, gerade für Ungeübte. Es erfordert deshalb vom Ausbilder das unbedingte Einhalten der Sorgfalts- und Aufsichtspflicht sowie besondere pädagogische Maßnahmen.

Ziele des Unterrichts

Der Ausbilder trägt die volle Verantwortung für Gesundheit und Sicherheit seiner Teilnehmer. Der Unterricht im Bereich Rechts- und Versicherungsgrundlagen soll ihn hierzu befähigen.

Weitere Ziele:

- Kenntnisvermittlung der Rechts- und Versicherungsgrundlagen
- Wecken des Gefahrenbewusstseins beim Ausbilder und Helfer
- Schulen der verantwortungsbewussten Beobachtungsfähigkeit
- Bei Ausbilder und Helfer die Befähigung erreichen,
 - die Teilnehmer von der Wichtigkeit den Unfallverhütungsmaßnahmen zu überzeugen,
 - die Teilnehmer zum kontrollierten und angemessenen Verhalten am/im Wasser zu erziehen,
 - die Teilnehmer zum Mitdenken und Übernehmen von Verantwortung zu erziehen (jeder ist für seinen Nachbarn mitverantwortlich).

Oberste Maxime bei der Durchführung eines Lehrgangs muss sein: Der Ausbilder hat sich so zu verhalten, dass er alles Menschenmögliche zur Vermeidung oder Abwendung einer Gefahr unternimmt!

Wenn Sie als Ausbilder diesen Satz beherzigen, sind Sie bei der Bewertung von möglichen Versicherungsfragen und bei rechtlichen Problemen auf der sicheren Seite.

Voraussetzungen (Sorgfalts- und Aufsichtspflichten)

- Ordnungsgemäß angemeldeter Lehrgang
- Zertifizierter Ausbilder „S“-Schwimmen
- Helfer (mindestens Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber)
- Der Ausbilder kann nicht durch die Anwesenheit seines Helfers von der Sorgfalts- und Aufsichtspflicht befreit werden. Er ist auch für das Handeln seines Helfers verantwortlich.
- Eine Höchstteilnehmerzahl von 12 Teilnehmern ist empfehlenswert.

- Folgende Punkte sind zu beachten:
 - Die Einverständniserklärung der Eltern muss vor dem Kursbeginn eingeholt werden.
 - Die Baderegeln und die Schwimmbadordnung müssen vom Ausbilder, dem Helfer und den Kursteilnehmern beachtet werden (dienen dem Eigen- und Fremdschutz).
 - Der Ausbilder muss ständig die Anwesenheit der Kursteilnehmer kontrollieren. Die Anwesenheitsliste und eine Kopie der Teilnehmerliste müssen bei jeder Unterrichtsstunde vorliegen.
 - Der Beaufsichtigungszeitraum für Minderjährige beginnt mit dem Betreten der Vorhalle, gilt in den Umkleiden, Duschen, Toiletten und der Schwimmhalle bis zum endgültigen Verlassen des Bades. Für Erwachsene besteht Aufsichtspflicht nur in der Schwimmhalle. In Privatbädern ohne Schwimmmeister gilt auch für Erwachsene der gleiche Beaufsichtigungszeitraum wie für Minderjährige.
 - Der Ausbilder verlässt als Letzter das Bad, nachdem er sich davon überzeugt hat, dass alle Kursteilnehmer Bad, Duschen, Toiletten und Umkleiden verlassen haben.
 - Jede Lerngruppe benötigt einen eigenen Ausbilder bzw. eine aufsichtführende Person. Dabei darf nur dann Einzelunterricht erteilt werden, wenn die Aufsicht über die anderen Teilnehmer gewährleistet ist.
 - Die Anwesenheit eines Schwimmmeisters oder einer anderen aufsichtführenden Person entbindet den Ausbilder nicht von seiner Aufsichtspflicht.
 - Aufsichtführende und unterrichtende Lehrkräfte tragen Schwimmbekleidung.
 - Der Standort des Ausbilders ist am Beckenrand, für alle Teilnehmer sichtbar und mit eigener unbehinderter Sicht auf die Gruppe. Die Helfer können im Wasser sein oder umgekehrt. Die Teilnehmer werden dazu angehalten sich gegenseitig zu beobachten.
 - Kopf- und Startsprünge erfolgen nur unter Aufsicht und wenn der Sprungbereich frei ist. Sie sind aber im Lehrschwimmbecken und im Nichtschwimmerbereich verboten (Kopfsprünge erst ab einer Wassertiefe von 1,80 m).
 - Es darf immer nur ein Teilnehmer pro Ausbilder/Helfer zeitgleich tauchen.
 - Schmuck, Uhren, Kaugummi und Glas sind im Schwimmbad verboten.
 - Vorsorglich ist eine Unfallanzeige (Formular) mitzuführen.

- Taucher- und Chlorbrillen:

Im Anfängerunterricht sind Taucherbrillen nicht zulässig! Die Benutzung von Chlorbrillen ist im Anfängerunterricht nicht zu empfehlen!

Beim Training der Fortgeschrittenen sind diese Brillen mit der Einschränkung erlaubt, dass Chlorbrillen nur bei Tauchgängen bis maximal 2 m Tiefe benutzt werden dürfen, aber nicht beim Springen. Durch den entstehenden Druck kann es sonst zu Verletzungen des Auges kommen (z.B. Äderchen platzen).

- Schnorchel:

Die Länge eines Schnorchels darf nicht über 30 cm betragen und das Schnorchelrohr muss oben offen sein (d.h. nicht durch Bällchen o. Ä. verschlossen), da es sonst zur Pendelatmung kommt! Bei der Pendelatmung wird die Ausatemluft nicht vollständig durch den Schnorchel ausgestoßen. Es bildet sich eine erhöhte CO₂-Konzentration und ein verminderter O₂-Gehalt. Dies kann zu Bewusstlosigkeit führen.

Rechtliche Bestimmungen und Einordnung

Diese sind u.a. festgelegt im:

- Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB)
- Strafgesetzbuch (StGB)

Das Bürgerliche Gesetzbuch enthält Bestimmungen zum bürgerlichen Recht (Privatrecht). Es ist das Recht des täglichen Lebens, des friedlichen Zusammenlebens der Bürger in Familie, Ehe, Nachbarschaft, aber auch ganz allgemein unter den Menschen und regelt die Rechtsverhältnisse des Privatlebens und des allgemeinen Wirtschaftslebens (z.B. Kauf-, Miet-, Dienstleistungsverträge). Das bürgerliche Recht verlangt von demjenigen, der in den Rechtskreis eines anderen eindringt, die Wiederherstellung der Ordnung, gegebenenfalls fordert es von ihm Schadensersatz. Es bestraft ihn aber nicht, dies ist dem Strafgesetzbuch vorbehalten.

Die Verpflichtung zum Schadensersatz aus dem BGB bietet aber nicht immer einen ausreichenden Rechtsgüterschutz. Im Interesse der staatlichen Gemeinschaft an der Erhaltung von Grundwerten und dem Schutz von Rechtsgütern (das Leben, die Gesundheit, die Freiheit, die Ehre, das Eigentum, das Vermögen, aber auch Bestand des Staates und seiner freiheitlichen demokratischen Grundordnung) kann die staatliche Gemeinschaft bestimmte sozialschädliche Verhaltensweisen unter Strafe stellen. Das Strafgesetzbuch ist das Kernwerk, in dem solches Fehlverhalten beschrieben und unter Strafe gestellt wird.

Wie bereits eingangs erwähnt, gehört das Schwimmen und Schwimmen lernen zu den sensiblen Sportarten, bei denen es in äußerst seltenen tragischen Fällen auch zu Todesfällen kommen kann. Dennoch ist eine übermäßige Ängstlichkeit beim Schwimmen nicht angeraten. Die Teilnehmer sollen mit Hilfe der Ausbilder ein unverkrampftes Verhältnis zum Wasser und dem Schwimmen bekommen. Wie immer im Leben kommt es hier auch auf das rechte Augenmaß und die Einhaltung der Aufsichts- und Sorgfaltspflichten versus pädagogischen Lernauftrag an.

Dennoch gilt generell für das Schwimmen besonders mit Ungeübten, dass eine erhöhte Verpflichtung der Beaufsichtigung besteht. Die Verantwortung für die Gesundheit und Sicherheit der Teilnehmer liegt bei der Übungsleiterin oder dem Übungsleiter. Wenn der Ausbilder sich nicht an die vorgegebenen Regeln hält, setzt er sich der zivilrechtlichen und unter Umständen auch der strafrechtlichen Haftung aus.

Die zivilrechtliche Seite der Aufsichtspflicht

Allgemeines

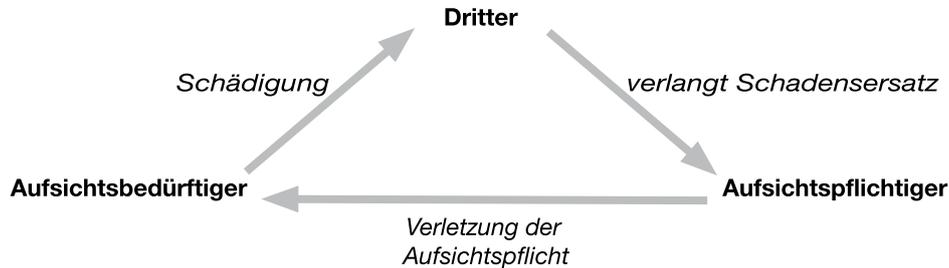
Wer zur Führung der Aufsicht über eine Person verpflichtet ist, hat – neben der vertraglichen abgeschlossenen Verpflichtung – nach § 832 BGB die Pflicht, Dritte vor Schädigungen durch den Aufsichtsbefohlenen (Kursteilnehmer) zu bewahren und haftet bei Verletzung dieser Pflicht dem Dritten auf Schadensersatz. § 832 dient nur dem Schutz Dritter, nicht dem Schutz des Aufsichtsbedürftigen selbst.

Erleidet der zu Beaufsichtigende selbst einen Schaden, findet nicht § 832 BGB Anwendung, sondern die Vorschrift § 823 BGB.

Somit ist zunächst zu unterscheiden, wem ein Schaden zugefügt worden, damit die richtige Vorschrift angewandt werden kann.

Die Schadenshaftung nach §832 BGB

Voraussetzungen des Schadensersatzanspruches sind, dass der aufsichtsbedürftige Teilnehmer einem Dritten widerrechtlich einen Schaden zugefügt haben muss und dass eine Aufsichtspflichtverletzung desjenigen vorliegt, dem die Aufsicht übertragen worden ist (in der Regel Ausbilder).



aa) Übernahme der Aufsichtspflicht

Die Verpflichtung zur Führung der Aufsicht besteht entweder kraft ausdrücklicher gesetzlicher Bestimmung oder durch vertragliche Übernahme. Kraft Gesetzes sind insbesondere die Eltern zur Aufsicht über ihre minderjährigen Kinder berufen (vgl. § 1631 BGB Inhalt des Personensorgerechts).

Beim Schwimmkurs liegt grundsätzlich eine vertragliche Übernahme der Beaufsichtigung vor. An das Zustandekommen eines solchen Aufsichtsvertrages sind keine großen Anforderungen geknüpft. Dies kann durch sog. konkludentes Handeln (schlüssiges Handeln) zum Ausdruck kommen, z.B. durch eine Anmeldung zu Schwimmkurs. Die vertraglichen Beziehungen bestehen in der Regel zwischen den Eltern und dem Träger, können aber weiter übertragen werden.

bb) Inhalt der Aufsichtspflicht

Der Kursteilnehmer ist zu beobachten, zu belehren, aufzuklären, zu leiten und auf sein Verhalten ist Einfluss auszuüben, falls es nicht richtig erscheint. Bei Minderjährigen bestimmt sich das Maß der gebotenen Aufsicht nach Alter, Eigenart und Charakter, nach der Vorhersehbarkeit des zu schädigenden Verhaltens, sowie danach, was verständige Ausbilder nach vernünftigen Anforderungen in der konkreten Situation an erforderlichen und zumutbaren Maßnahmen treffen müssen, um die Schädigungen Dritter durch den Kursteilnehmer auszuschließen. Das Maß der Aufsichtspflicht hängt somit von vielen Faktoren ab und richtet sich nach den Umständen des Einzelfalles.

cc) Dritter und widerrechtliche Schädigung

Der Ausbilder selbst kann daher ebenso wenig Dritter sein wie das Kind, was sich selbst schädigt. Dritter kann aber ein anderer Teilnehmer sein. Widerrechtlichkeit ist zu bejahen, wenn keine Rechtfertigungsgründe (z.B. Notwehr) für die Schädigung vorliegen.

dd) Schaden

Die Rechtsfolge des § 832 BGB besteht in der Wiedergutmachung des Schadens in Geld. Darüber hinaus kann der Geschädigte für erlittene Schmerzen eine Entschädigung in Geld verlangen (Schmerzensgeld, §§ 832, 847 BGB).

Hat sich der Ausbilder einer Verletzung der Aufsichtspflicht nicht schuldig gemacht, weil er seiner Aufsichtspflicht genügt hat, oder aber der Schaden auch sonst entstanden wäre, hat sich der Ausbilder nicht schadensersatzpflichtig gemacht. Bei ordnungsgemäßer Erfüllung der Aufsichtspflicht droht somit keine zivilrechtliche und/oder strafrechtliche Inanspruchnahme.

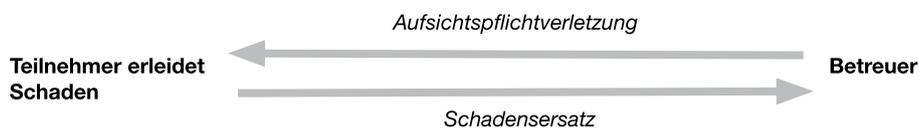
Fallbeispiel für eine Aufsichtspflichtverletzung:

Der Ausbilder geht zur Toilette und hinterlässt drei elfjährige Kinder ihrer eigenen Obhut allein im Schwimmbad. Beim wilden Toben reißt einer der Kinder einem anderen Kind die Brille vom Kopf, die daraufhin kaputt geht. Zusätzlich hat sich das Kind eine Schürfwunde durch den Brillenbügel zugezogen.

Die Schadenshaftung nach § 823 Abs. 1 BGB

a) Garantenstellung

Erleidet der Teilnehmer infolge ungenügender Aufsicht selbst einen Schaden (sog. Eigenschaden), kann er Schadensersatz und Schmerzensgeld aus der Vorschrift des § 823 BGB vom Ausbilder verlangen.



Im § 823 Abs. 1 lautet wörtlich:

„Wer vorsätzlich oder fahrlässig das Leben, den Körper, die Gesundheit, die Freiheit, das Eigentum oder ein sonstiges Recht eines anderen widerrechtlich verletzt, ist dem anderen zum Ersatz des daraus entstehenden Schadens verpflichtet.“

Auf den ersten Blick erschließt sich nicht, warum dieser Paragraf Schadensfälle infolge Aufsichtspflichtverletzung abdeckt. Man könnte fragen, wieso ein Ausbilder einen Teilnehmer an seiner Gesundheit, Eigentum usw. verletzt hat, wenn er „nur“ nicht aufgepasst hat. Dazu muss man wissen, dass die in der vorgenannten Vorschrift genannten Rechtsgüter (Leben, Gesundheit, Eigentum usw.) nicht nur durch aktives Tun, sondern auch durch ein Unterlassen verletzt werden können. In den Fällen der Aufsichtspflichtverletzung unterlässt es der Ausbilder, die notwendigen und zumutbaren Maßnahmen zu treffen, damit es eben nicht zu einem schädigenden Ereignis kommt. Ein Unterlassen kann allerdings nicht per se einem aktiven Tun gleichgestellt werden, denn sonst würde sich im Alltag ganz schnell jedermann zu jederzeit dieser Haftung aussetzen.

Deshalb verlangt das Gesetz in diesen Fällen eine sog. Garantenstellung. Dies ist eine besondere Pflichtenstellung, aufgrund derer der Garant rechtlich dafür einzustehen hat, dass der tatbestandliche Erfolg nicht eintritt. Diese Garantenstellung kann sich aus den verschiedensten Gründen ergeben:

- Verantwortlichkeit für bestimmte Gefahrenquellen (wer ein Loch gräbt, ist verpflichtet, es entsprechend zu sichern; der zufällig vorbeikommende Passant ist dazu nicht verpflichtet);
- Lebens- und Gefahrgemeinschaften (Zusammenschluss von Bergsteiger, Weltumsegler; nicht die bloße Zufallsgesellschaft);
- Rechtsvorschrift (Eltern gegenüber Kindern, Ehegatten untereinander, Geschwister);
- Vertraglicher oder tatsächlicher Pflichtenübernahme (Aufsichtspflichtübernahme durch Vertrag oder konkludentes Handeln; die Eltern sind aufgrund Rechtsvorschrift §§ 1626, 1631 BGB zur Führung der Aufsicht über ihre minderjährigen Kinder verpflichtet, der Ausbilder ist Garant, weil er die Aufsichtspflicht durch Vertrag von den Eltern übernommen hat).

Merke:

Im Ergebnis haben der Ausbilder und seine Helfer immer eine Garantenstellung, somit eine höhere rechtliche Verpflichtung dem Teilnehmer gegenüber! (siehe auch Fallbeispiel zur strafrechtlichen Unterlassung).

b) Die Tatbestandsvoraussetzungen des § 823 Abs. 1 BGB

- Vorliegen einer Rechtsgutverletzung (Leben, Gesundheit, Eigentum usw.); d.h. durch die Unachtsamkeit des Ausbilders wird der Teilnehmer verletzt oder sogar getötet.
- Daraus adäquat kausal resultierender Schaden; d.h. das Verhalten des Ausbilders muss für den Schaden ursächlich gewesen sein.
- Die Handlung muss rechtswidrig gewesen sein; d.h. es liegen keine Rechtfertigungsgründe i.S.v. §§ 227, 228, 229 BGB (wie z.B. Notwehr, Notstand, Selbsthilfe) für den Ausbilder vor.
- der Ausbilder muss fahrlässig oder vorsätzlich gehandelt haben

d.h.

Fahrlässigkeit	<ul style="list-style-type: none">– die im Verkehr gebotene Sorgfalt außer Acht lassen– unvorsichtiges, sorgloses Handeln im Umgang mit den uns anvertrauten Teilnehmern
Grobe Fahrlässigkeit	<ul style="list-style-type: none">– die im Verkehr gebotene Sorgfalt erheblich außer Acht lassen– Nichtbeachtung der einfachsten und selbstverständlich erscheinenden Sorgfalts- und Aufsichtspflicht

Liegen die Tatbestandsvoraussetzungen vor, so hat der geschädigte Teilnehmer Anspruch auf Schadensersatz und Schmerzensgeld.

Der § 823 ist der Standardparagraf, der in der alltäglichen Praxis auch z.B. zur Regulierung von Verkehrsunfällen herangezogen wird.

Fallbeispiel:

A fährt B auf, weil er nicht aufgepasst hat.

Neben der Vorschrift des § 823 Abs. 1 BGB gibt es noch den § 823 Abs. 2 BGB. Dieser verpflichtet den Ausbilder zum Schadensersatz, wenn er schuldhaft (fahrlässig oder vorsätzlich) gegen ein den Schutz eines anderen bezweckendes Gesetz verstößt. In der Regel tritt dieser Anspruch neben dem aus § 823 Abs. 1 BGB auf.

Fallbeispiel:

Neben dem Anspruch aus § 823 Abs.1 BGB hat B in dem Fallbeispiel noch einen Anspruch aus § 823 Abs. 2 BGB, da A gegen ein Schutzgesetz – hier § 4 StVO (Abstand) i.V.m. § 1 Abs. 2 StVO – verstoßen hat.

Haftung durch vertragliche Übernahme der Aufsichtspflicht

Typischerweise übertragen die Eltern die Aufsichtspflicht auf einen Träger (das DRK) und der Ausbilder verpflichtet sich gegenüber dem Träger, die Aufsichtspflicht auszuüben.

Es ist aber möglich, dass der Ausbilder direkt die Aufsichtspflicht von den Eltern übernimmt. In diesem Fall besteht ein Aufsichtsvertrag zwischen Eltern und Ausbilder. Eine mangelnde Aufsichtsführung stellt dann eine Verletzung von Vertragspflichten dar, die ebenfalls Schadensersatzansprüche begründen kann. In diesen seltenen Fällen können sich die Eltern neben den Ansprüchen aus § 823 BGB noch auf einen Schadensersatzanspruch aus Vertragsverletzung (juristischer Fachbegriff: positive Vertragsverletzung) stützen.

Haftung des Trägers (DRK)

Auf die Darstellung der Haftung des Trägers wird hier verzichtet. Es soll der Hinweis genügen, dass grundsätzlich der Träger für Pflichtverletzungen seiner Hilfspersonen (Ausbilder und Helfer) verantwortlich ist. Er haftet neben dem Ausbilder und/oder Helfer gemäß § 831 BGB. Unter bestimmten Umständen kann der Träger den Ausbilder und/oder Helfer in Regress nehmen, wenn er seinen Aufgaben nicht gerecht geworden ist.

Mitverschulden des Teilnehmers

Hat der Teilnehmer einen Schaden erlitten, so ist zu prüfen, ob den Teilnehmer ein Mitverschulden gemäß §§ 254, 828 BGB trifft. Liegt Mitverschulden vor, so reduziert sich die Schadensersatzpflicht. Dabei ist zu beachten, dass Kinder (bis sieben Jahre) kein Mitverschulden trifft und sog. beschränkt Deliktfähige (7–18 Jahre) nur nach Maßgabe ihrer Einsichtsfähigkeit ein Mitverschulden treffen kann.

Strafrechtliche Auswirkungen

Neben den zivilrechtlichen Ansprüchen, die auf Schadensersatz gerichtet sind, gibt es noch die strafrechtlichen Folgen. Die strafrechtlichen Auswirkungen können sich aus den folgenden Paragrafen ergeben. Auch hier wird derjenige stärker in die Verantwortung des Strafrechts genommen, der eine Garantenstellung (Beschützerfunktion des Aufsichtspflichtigen) hat als z.B. der unbeteiligte Dritte.

Fallbeispiel:

Der sportliche Vater (V) des Kindes (K) und ein zufällig vorbeikommender Passant (P) beobachten, wie K im See schwimmt. K schwimmt immer weiter hinaus. Plötzlich droht es unterzugehen und winkt mit seinen Händen um Hilfe. Sowohl V als auch P trauen sich nicht K zu retten. K wird in letzter Minute durch die Wasserwacht gerettet, erleidet jedoch einen körperlichen Schaden.

V würde als Garant (Eltern-Kind-Beziehung nach den Rechtsvorschriften der §§ 1626, 1631 BGB) wegen fahrlässiger Körperverletzung durch Unterlassen bestraft. Die Bestrafung des P erfolgt höchstens aus § 323c StGB wegen unterlassener Hilfeleistung (siehe unter 4.2.3).

Von Bedeutung bei der Aufsichtspflichtverletzung sind bezüglich der Schädigung der zu beaufsichtigenden Teilnehmer nur die Fahrlässigkeitsdelikte, denn niemand wird bewusst und absichtlich eine Schädigung der Teilnehmer wollen. Im Einzelnen:

§ 229 StGB Fahrlässige Körperverletzung

Dort heißt es: „Wer durch Fahrlässigkeit die Körperverletzung einer anderen Person verursacht, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.“ Als Tathandlungen der Körperverletzung kommen die körperliche Misshandlung oder die Schädigung der Gesundheit in Frage. Nach der Formel der Rechtsprechung und Literatur ist eine körperliche Misshandlung ein übles, unangemessenes Behandeln, das entweder das körperliche Wohlbefinden oder die körperliche Unversehrtheit nicht nur unerheblich beeinträchtigt. Hierzu gehören das Abschneiden der Haare bis hin zu Einwirkungen auf den Körper durch Schläge usw. Wichtig: Die Misshandlung kann auch durch Unterlassen begangen werden. Ähnliches gilt für das Vorenthalten von Nahrung, das Nichthinziehen eines Arztes bei Erkrankung eines Anvertrauten und nicht ordnungsgemäße Aufsichtspflichterfüllung. Eine Gesundheitsbeschädigung liegt vor, wenn der Ablauf der inneren physischen oder psychischen Lebensvorgänge durch den Eingriff gestört wird (z.B. Herbeiführen eines Vollrausches).

Damit die Straftat verfolgt wird, muss ein (Straf-)Antrag gemäß § 230 StGB gestellt werden, es sei denn, die Strafverfolgungsbehörde bejaht ein besonderes öffentliches Interesse an der Strafverfolgung.

§ 222 StGB Fahrlässige Tötung

Gemäß § 222 StGB wird derjenige mit einer Freiheitsstrafe von bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe bestraft, wer durch Fahrlässigkeit den Tod eines Menschen verursacht. Tathandlung ist jede beliebige Handlung, die für den Tod des Opfers ursächlich ist.

Verpflichtung zur Hilfeleistung

Die Verpflichtung zur Hilfeleistung ist festgelegt im § 323c StGB Unterlassene Hilfeleistung.

„Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.“

Diese Verpflichtung trifft jedermann und greift nur dann, wenn Unglücksfälle (i.d.R. die Verletzung eines Verkehrsteilnehmers, Zusammenbruch eines Betrunkenen auf belebter Straße), gemeine Gefahr (konkrete Gefahr für unbestimmte Anzahl von Menschen wie Brände, Überschwemmungen) oder Not (Stromausfall) vorliegen.

Durch die Unterschrift der Eltern auf dem Aufnahmeformular wird von diesen die Aufsichtspflicht (Fürsorge- und Teile der Erziehungspflicht) auf den Verein übertragen!

Der Verein, hier die DRK-Wasserwacht, überträgt die Aufsichtspflicht auf den Ausbilder und / oder Helfer.

Daraus ergibt sich ggf. seine Haftung bei pflichtwidrigem Verhalten nach dem BGB sowie eine strafbare Handlung gemäß StGB.

Teil B-I: Der Lehrscheinanwärter

Anmeldung zum Ausbildungslehrgang

Lehrgänge zur Vorbereitung auf den Erwerb eines Lehrscheines S der DRK-Wasserwacht werden von den Landesverbänden (Wasserwacht-Bezirken) organisiert. Die Anmeldung von Bewerbern erfolgt bei der für die Durchführung der Ausbildung zuständigen DRK-Geschäftsstelle unter Einsendung folgender Unterlagen des Bewerbers:

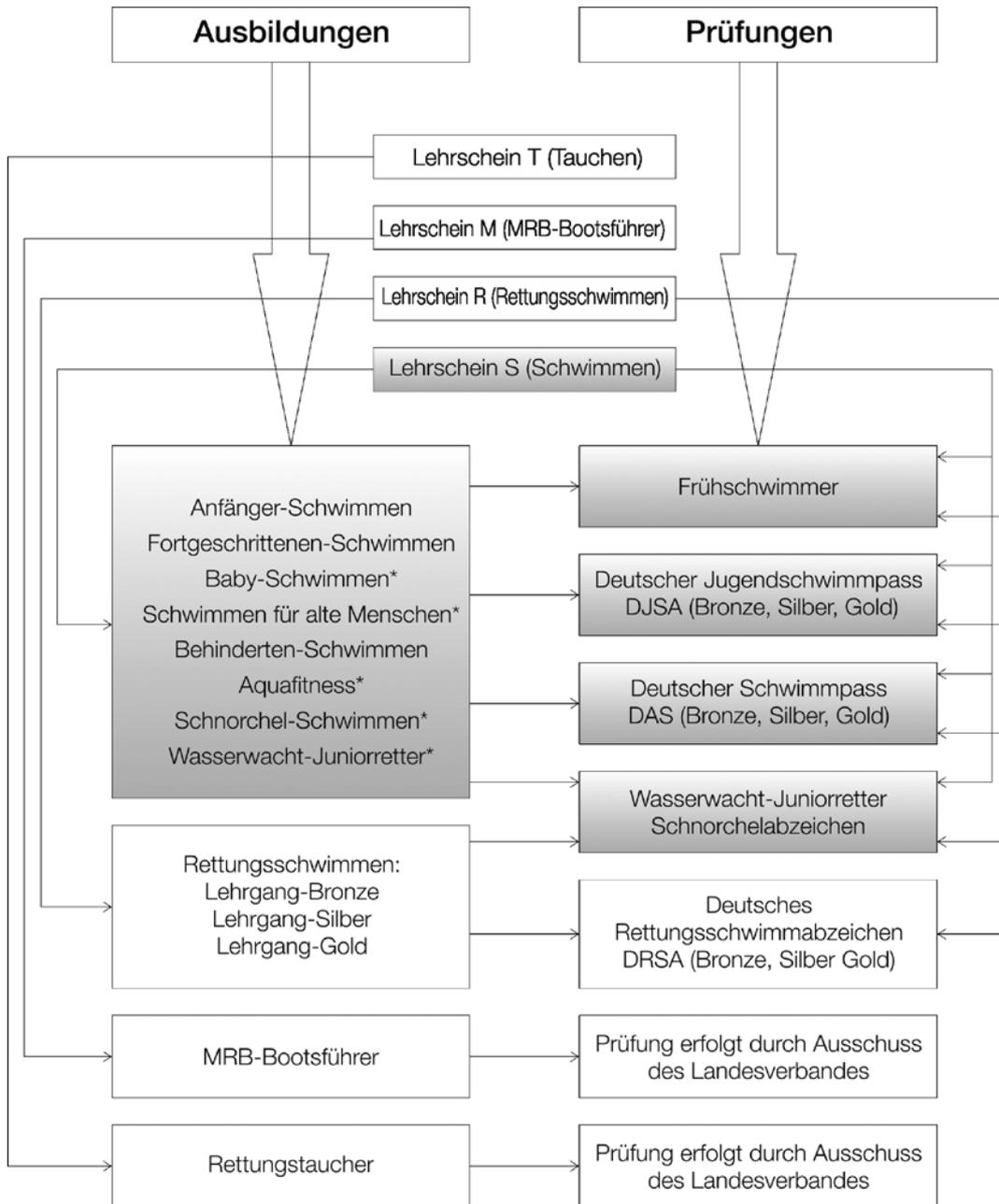
- Personalbogen
- Befürwortung der Ausbildung durch den Wasserwacht-Leiter des Kreisverbandes, des betreffenden OG-/OV-Leiters oder die zuständige Stelle des öffentlichen Dienstes
- Nachweis der Prüfung des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens – Silber oder Gold – nicht älter als 2 Jahre
- Nachweis der Ausbildung in Erster Hilfe, nicht älter als 3 Jahre oder Erste-Hilfe-Training, nicht älter als 2 Jahre
- Nachweis der Mitgliedschaft im DRK (ausgenommen Bewerber des Öffentlichen Dienstes)
- Bestätigung der Tätigkeit als Ausbildungshelfer in wenigstens einem Schwimmlehrgang

Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Ausbildungslehrgang

- Vollendetes 18. Lebensjahr
- Zugehörigkeit zur DRK-Wasserwacht (ausgenommen Angehörige des Öffentlichen Dienstes)
- Beherrschen des Brustschwimmens und einer weiteren Sportschwimmtechnik
- Aktive Tätigkeit in der DRK-Wasserwacht (ausgenommen Angehörige des Öffentlichen Dienstes)
- Kenntnisse und Fertigkeiten entsprechend der vorgenannten eingesandten Unterlagen

Teil B-II: Lehrscheininhaber

Aufgabenbereiche der DRK-Wasserwacht-Lehrscheininhaber



*nur durch Lehrscheininhaber Schwimmen mit Zusatzqualifikation

Schwimmprüfungen und Urkunden



Bei den Schwimmprüfungen für den Deutschen Schwimmpass werden die Höchstzeiten je Lebensjahrzehnt erstmals mit dem vollen 30. Lebensjahr erhöht.

Körperbehinderte erhalten bei Schwimmprüfungen gesonderte Regelungen.

Die Regelungen zur Abnahme und zu den Leistungen der Schwimmprüfungen sind in der APV S geregelt.

Bei der Abnahme eines Schwimmaabzeichens werden geprüft:

Selbstrettung

- Verhalten bei Ermüdung/Überschätzung
- Verhalten bei Wasserpflanzen
- Sprünge in unbekanntes Gewässer
- Verhalten bei Gewitter
- Verhalten bei Krämpfen
- Verhalten im Meer: Gezeiten/Strömungen/Brandungen
- Verhalten bei Strömungen: Kanäle/Floßgassen/Gebirgsflüsse
- Verhalten bei Eisunfällen
- Verhalten bei Wirbel/Strudel/Stauanlagen
- Verhalten gegenüber Schiffen/Booten
- Verhalten vor dem Tauchen (keine Hyperventilation)

Fremdrettung (einfache)

- Absetzen eines Notrufes
- Rettung vom Ufer aus/ Rettungsgeräte
- Eisrettung
- Rettung durch Schwimmen bei Ermüdeten durch Schieben oder Ziehen (nie ohne Hilfsmittel den Ertrinkenden anschwimmen)

Instruktor Schwimmen

Ziel und Zweck

Landesbeauftragte S, Lehrgruppenausbilder S, Landeswarte S, Bezirksausbilder S sind Instruktoren S. Sie übernehmen die Ausbildung und Prüfung von Lehrscheinanwärtern S und führen die Fortbildung der Lehrscheininhaber S durch.

Berufung

Lehrscheininhaber S, die die unten genannten Voraussetzungen erfüllen, können durch die Landesleitung der DRK-Wasserwacht zum Instruktor S berufen werden.

- 3 Jahre aktive Tätigkeit in der Schwimmbildung unmittelbar vor der Berufung
- Mitwirkung bei Organisation und Durchführung mindestens eines Lehrganges für Lehrscheinanwärter
- Überdurchschnittliche persönliche und fachliche Kompetenz, unter anderem in folgenden Fachgebieten:
 - Rechtliche Aspekte der Schwimmbildung
 - Ordnungen der Wasserwacht, APV S, APV R
 - Theorie und Praxis der Schwimmbildung
 - Sonderformen des Schwimmens
 - Methodik der Sportschwimmtechniken
 - Schnorchelschwimmen
 - Aktuelle Verbandsentwicklung im DRK
 - Bewertung und Auswertung von Hospitationen

Damit erhalten sie die Berechtigung, in dem betreffenden Landesverband an der Lehrscheinaus- und -fortbildung S mitzuwirken bzw. diese zu leiten sowie Prüfungen abzunehmen.

Die Berufung erfolgt für die jeweils laufende Amtsperiode der Landesleitung der Wasserwacht und kann nach der Neuwahl von dieser verlängert werden.

Teil B-III: Prüfung

Allgemeine Regelungen

Prüfungen werden vor einer Prüfungskommission abgelegt, die aus mindestens drei Personen unter Vorsitz eines Instructors S besteht.

Prüfungen für den Erwerb des Lehrscheins S erfolgen in theoretischer und praktischer Form.

Die Prüfung der theoretischen Kenntnisse eines Anwärters erfolgt in schriftlicher Form.

Ferner ist eine schriftliche Konzeption für eine Schwimmunterrichtsstunde anzufertigen.

Die praktische Prüfung besteht aus dem Nachweis, Schwimmunterricht im Sinn der APV S zu erteilen sowie Sportschwimmtechniken selbst vorführen zu können, bei zusätzlicher Einweisung auch das Schnorchelschwimmen.

Bei Nichterreichen der Mindestanforderungen können die betreffenden Teile einmal wiederholt werden.

Prüfungsleistungen Theorie

Nachweis solider Kenntnisse über folgende Themen in einer schriftlichen Prüfung:

- Die Wasserwacht im DRK
- Anfängerschwimmen
- Sportschwimmtechniken
- Rechtliche Bestimmungen, Versicherung
- Dienstvorschriften, Ausbildungs- und Prüfungsvorschriften
- Schnorchelschwimmen (bei zusätzlicher Einweisung)

Vorlage von schriftlichen Unterrichtsvorbereitungen nach Vorgabe der Prüfungskommission für eine UE unter Berücksichtigung der folgenden Aspekte:

- Zeitplanung
- Fachliche Gestaltung
- Methodenwahl unter Berücksichtigung der Altersstruktur der Ausbildungsgruppe

Prüfungsleistung Praxis

Ausführung eines Teils einer UE Schwimmunterricht aufgrund der vom Anwärter angefertigten Konzeption:

- Schwimmen von je 50 m in den Sportschwimmtechniken Brust- und Kraulschwimmen einschließlich Startsprung und Wende
- 100 m Zeitschwimmen gemäß DSA Gold
- Prüfungsleistungen für das Schnorchelschwimmen gemäß Leitfaden (bei zusätzlicher Einweisung)

**Teil B-IV:
Das Rote Kreuz und die
Wasserwacht**

Mit der Gründung des Roten Kreuzes fing alles an ...

Im Jahre 1859 wurde der Schweizer Jean Henry Dunant Augenzeuge der Schlacht von Solferino. Das Leid von mehr als 40.000 Verwundeten und Sterbenden bestürzte ihn so sehr, dass er seine Erlebnisse in seinem Buch „Eine Erinnerung an Solferino“ zusammenfasste. Dieses Buch kam 1862 heraus. Sein weltweites Echo führte dann 1863 zur Gründung des Roten Kreuzes.

Was ursprünglich zur Hilfe für kranke und verwundete Soldaten gedacht war, wurde in der Folge immer umfangreicher. Das Aufgabengebiet wuchs stetig.

Die Wasserrettung damals ...

Bereits 20 Jahre später, nämlich 1883, widmete sich das Rote Kreuz erstmals auch der Wasserrettung. Anlass war die Hochwasserkatastrophe am 7. Februar 1883 in Regensburg, als dort Rotkreuz-Helfer der freiwilligen Sanitätskolonne eingesetzt wurden.

Aus diesem Ereignis hatte man gelernt. Schon 1888 wurde in Elbing (Preußen) eine Sanitäts- und Wasserwehrrkolonne gegründet. Später rief das Zentralkomitee des Preußischen Landesvereines vom Roten Kreuz alle Provinzvereine auf, Wasserwehren zu gründen.

Am 21. August 1891 gab es dann in Mariaort, unweit von Regensburg, die ersten Sanitätsschiffe zur Hilfe von Schiffbrüchigen auf der Donau. Ein Jahr später wurde ein Donauschlepper zum ersten Lazarettsschiff umgebaut und kam bei einem Eisstoß großen Ausmaßes an der Donau, am Regen und an der Naab zum Einsatz. Weitere Wasserrettungsdienste des Roten Kreuzes wurden ab 1896 an den verschiedensten bayrischen Seen und Flüssen ins Leben gerufen. So nahm der Bereich Wasserrettung im Roten Kreuz schon zu Beginn eine fast stürmische Entwicklung.

Auch nach der Jahrhundertwende riss diese Entwicklung nicht ab. Schon 1906 wurde in Berlin am Wannsee, am damaligen Wilhelmsturm, dem heutigen Grunewaldturm, ein Wahrschauposten des Roten Kreuzes eingerichtet, der Unfälle auf dem See dem Wasserrettungsdienst melden sollte. Im Jahre 1908 wurden in München vom Sanitätskolonnenführer Freiherr Stromer von Reichenbach Maßnahmen zur Rettung Ertrinkender an den Flussläufen und Seen vorgeschlagen, um die ab 1896 getroffenen Vorkehrungen weiter auszubauen.

Ebenfalls 1908 befasste man sich auf der 1. Tagung der Rotkreuz-Landesverbände in Nürnberg mit demselben Thema. Hier legte man ausdrücklich fest, dass der Einsatz von Rotkreuz-Helfern bei Hochwasser, Wassernotständen und Wasserunfällen als echte Rotkreuz-Aufgabe zu betrachten sei.

Mehr Sicherheit im und am Wasser ...

Der erste Weltkrieg brachte zwar die Entwicklung des Wasserrettungsdienstes im Roten Kreuz erst einmal zum Stillstand, aber sie war nicht mehr aufzuhalten. Bereits in den 1920er Jahren schuf das Rote Kreuz in den verschiedenen Provinzen des Reiches überall da, wo große Seen und Gewässer waren, Wasserrettungsdienste. Schon 1923 erhielt der Vorläufer des heutigen Bayrischen Roten Kreuzes eine eigene Wasserrettungsdienstordnung und ein Emblem, das bis auf den heutigen Tag für die DRK-Wasserwacht gültig ist.

Im Juni 1930 wurde anlässlich der Tagung der deutschen Sanitätskolonnen und Samaritervereine vom Roten Kreuz in Berlin über die Einrichtung des Wasserrettungsdienstes in den damaligen Provinzen berichtet. Hier wurden Städtenamen wie Düsseldorf, Kassel, Koblenz, Offenbach, Wiesbaden und andere genannt. Der Bericht schloss mit dem Aufruf, diesen Zweig des Rettungsdienstes weiter auszubauen.

Die Ereignisse des Zweiten Weltkrieges brachten es mit sich, dass sich das Rote Kreuz vorwiegend anderen Aufgaben zu widmen hatte, sodass erst danach wieder an die frühere Arbeit angeknüpft werden konnte. So entstanden nach 1945 weitere Wasserrettungsdienste im Roten Kreuz. Sie alle führen heute unter dem Namen DRK-Wasserwacht die traditionelle Aufgabe des Wasserrettungsdienstes fort.

Ergänzend zum früheren Wasserrettungsdienst des Roten Kreuzes unternahm die DRK-Wasserwacht schon bald nach dem Kriege auch zusätzliche vorbeugende Maßnahmen zur Sicherheit am Wasser. Im Rahmen einer umfangreichen Breitenausbildung richtete sie Kurse zur Ausbildung von Schwimmern und Rettungsschwimmern ein.

Glossar

A

aerob	Stoffwechselfvorgänge, die unter Zufuhr von Sauerstoff ablaufen
Abrenner	mit Anlauf ins Wasser laufen ohne Absprung
Abschlagschwimmen	Beim Kraularmzug werden die Arme nacheinander bewegt. Erst wenn die Bewegung des einen fertig ist, schlägt er den anderen ab, der dann die Bewegung ausführt usw.
affektiv	gefühlsmäßig, Gefühlen folgend, das Gefühlsleben, den Affekt betreffend
Amplitude	größter Abstand der Beine beim Ausführen des Kraulbeinschlages
anaerob	Stoffwechselfvorgänge, die ohne Zufuhr von Sauerstoff ablaufen
Anatomie	Wissenschaft vom Körperbau des Menschen
Angleiten	zum Beckenrand oder zu einem schwimmenden Gegenstand hingleiten
Anschwimmen	zum Beckenrand oder einem anderen schwimmenden Gegenstand hinschwimmen
Armbewegung	zyklische Bewegung der Arme um im Wasser Vortrieb zu erreichen
Armzug	erster Teil des Armzyklusses, in dem die Hände das Wasser fassen und die Arme die Zugphase durchführen
Armzyklus	Gesamtbewegung der Arme
Ausgleiten	Gleitphase nach z.B. dem Startsprung vom Beckenrand, bis der Körper zum Stillstand kommt
Automation	„Einschleifen“ eines Bewegungsablaufes, bis er sprichwörtlich in „Fleisch und Blut“ übergeht

B

Beinbewegung	zyklische Bewegung der Beine um im Wasser Vortrieb zu erreichen
Beinschlag	Schlagen der Beine um Vortrieb zu erreichen, z.B. der Kraulbeinschlag
Beinstoß	Abstoßen mit der Fußsohle vom Wasser um Vortrieb zu erreichen, z.B. Stoßgrätsche
Biochemie	Wissenschaft von der Chemie der Lebewesen
Biomechanik	Lehre der Bewegung von Mensch und Tier, sie erforscht die Bewegungen vom Standpunkt der Gesetze der Mechanik

D

Delfinbewegung	Wellenförmige aufeinanderfolgende Rumpf- und parallele Beinbewegung
Didaktik	Wissenschaft vom Lehren und Lernen
Differenzierung	Unterscheidung; methodisches Verfahren, bei dem die Aufgaben der Leistungsfähigkeit des Einzelnen angepasst werden
Dog Paddle	angeborene Schwimmbewegung des Hundes
dorsal	in Richtung des Rückens
Druckausgleich	Ausgleich der Druckgefälle in den Höhlen des menschlichen Körpers (z.B. Nebenhöhlen im Schädel) beim Tauchen
Dynamik	Schwung, Triebkraft

E

Effizienz	Wirksamkeit, Wirkkraft
-----------	------------------------

F

Feinform	Feine Form der Bewegungsbeherrschung
Feinstform	Feinste Form der Bewegungsbeherrschung

G

Gesamtbewegung	Gesamter Bewegungsablauf einer Bewegung, z.B. das Brustschwimmen als Gesamtbewegung mit Armzug und Schwunggrätsche
Gleichzugswimmart	simultane (gleichzeitige, gleichseitige) Bewegungsform, Brust-, Rücken-, Schmetterlings- und Delfinschwimmen
Gleitbootlage	Bauchlage im Wasser mit leichtem Hohlkreuz in einem Winkel von ca. 25°–30° zur Wasseroberfläche
Gleitlage	Gestreckte, horizontale Körperhaltung in Bauch- und Rückenlage, sie zeichnet sich durch den geringsten Widerstand bei der Vorwärtsbewegung im Wasser aus
Glykogen	(chem.) Stärke
Glykolyse	anaerobe Aufspaltung von Traubenzucker in Milchsäure, wenig wirksame Energiequelle

Grabstart	Startmöglichkeit vom Startblock, bei dem die Arme den Körper nach vorne ziehen und somit die Abdruckrichtung der Beine in Schwimmrichtung ermöglicht
-----------	--

Grobform	Ausführung einer Bewegung in einer stark reduzierten Weise, dient als Lernschritt zur Fein- und Feinstform
----------	--

H

Hämoglobin	roter Blutfarbstoff, Sauerstoffträger im Blut
------------	---

human stroke	Automatische Schwimmbewegung des Menschen
--------------	---

Hyperventilation	Mehrmaliges kräftiges Ein- und Ausatmen vor dem Tauchen
------------------	---

I

inkompressibel	In seinem Volumen nicht verkleinerbar, nicht zusammendrückbar
----------------	---

Intensität	Ausmaß eines Kräfteinsatzes, Reizstärke
------------	---

Intervallprinzip	Wechsel von Belastung und Entlastung
------------------	--------------------------------------

K

Kapillaren	Kleinste Blutgefäße, Haargefäße
------------	---------------------------------

Kapillarisierung	Durchziehung des Gewebes mit feinsten Kapillaren
------------------	--

Kontrastschwimmen	Starker Geschwindigkeitsunterschied zwischen der Gleit- und der Bewegungsphase beim Schwimmen
-------------------	---

kognitiv	Die Erkenntnis betreffend, erkenntnismäßig
----------	--

Kommentar	Das Warum, das Hinterfragen von Didaktik und Methodik in der Unterrichtsplanung
-----------	---

Kontraktion	Zusammenziehung
-------------	-----------------

Koordination	Richtiges Zusammenspiel der Einzelbewegungen um eine flüssige, fehlerfreie und ökonomische Gesamtbewegung zu erreichen
--------------	--

Kopfweitsprung	Weitere Flugphase als beim Kopfsprung mit tieferem Eintauchen als der Startsprung
----------------	---

Körperachsen	Drehachsen durch den menschlichen Körper; es gibt drei Achsen: Längs-, Quer- und Tiefenachse
--------------	--

L

Lagenschwimmen	Reihenfolge von Schwimmarten in einem Wettbewerb (z.B. 200 m Rücken, Brust, Delfin und Freistil)
Lagenwechsel	Wechsel der Schwimmlage durch Rotation um die Körperachsen
Laktat	Salz der Milchsäure
Lernziel	Beschreibung des Endverhaltens, das die Teilnehmer am Ende einer Stunde oder einer Unterrichtseinheit haben sollen

M

Methodik	Das Wie in einer Unterrichtsplanung, enthält Methoden, Medien, Rahmenformen usw.
Motivation	Beweggründe, geistige und seelische Antriebe um etwas zu tun, wichtig für den Anfang einer Unterrichtsstunde um die Teilnehmer für den Unterricht zu begeistern
Motorik	Willkürliche Muskelbewegungen, die ein Mensch ausüben kann

N

neuro-muskulär	Das Nerv-Muskel-Zusammenspiel betreffend
----------------	--

O

optimal	Bestmöglich, außergewöhnlich, ökonomisch
---------	--

P

Pädagogik	Die Theorie und Praxis der Erziehung
Periodisierung	Zeitliche Gliederung des Trainingsaufbaus
Physiologie	Wissenschaft von den Lebensvorgängen des menschlichen Organismus
plantar	Die Fußsohle betreffend
Protein	Einfacher Eiweißkörper
psychisch	Die Psyche betreffend, seelisch
Psychologie	Die Wissenschaft von den Erscheinungen und Zuständen des bewussten und unbewussten Seelenlebens

R

Reflexe	Reaktion des Organismus auf eine Reizung des Nervensystems, unwillkürliche Muskelkontraktion
Rotation	Drehung eines Körpers um eine Achse

S

Schalenlage	Lage des Körpers beim Rückenschwimmen
Schere	Eine Schere entsteht, wenn die Beine bei der Schwunggrätsche nicht in einer horizontalen Ebene schwingen
Schlagschwimmart	Rückenschwimmen, Kraulen und Delfinschwimmen
Schlängeln	Wechselseitiges Seitbeugen in der Hüfte beim Kraulschwimmen, schlängelnde Bewegung
Schwimmart	Art und Weise sich im Wasser fortzubewegen. Alle gebräuchlichen Bewegungsformen (Seitschwimmen, Rückengleichschlag, Kombinationsformen, aber auch Techniken) sind Schwimmarten.
Schwimmstil	Persönliche Ausführung der Schwimmarten
Schwimmtechnik	Zweckmäßige und ökonomische Bewegungsführung zur Fortbewegung im Wasser
Schwunggrätsche	Beinbewegung des Brust- und Rückengleichschlagschwimmens sowie des Tauchzugs
Stoßschwimmart	Schwimmart mit Beingrätsche
Stress	durch starke Beanspruchung hervorgerufene, nervliche und körperliche Anspannung und ihre Auswirkungen
Stütz	Abdruck vom Wasser, ermöglicht durch die Dichte
Symptom	Anzeichen, Kennzeichen, Merkmal für etwas

T

Taktik	planvolle Vorgehensweise, die für bestimmte Fälle entsprechende Reaktionsweisen vorsieht
Technik	Siehe Schwimmtechnik
Teillernziel	Zwischenschritte zum Erreichen eines Lernzieles

Tellern	Bewegung der flachen Hand, dient der Fortbewegung oder Stabilisation des Körpers im Wasser
Tonus	nervlich bedingter ständiger Spannungszustand von Geweben, besonders Muskeln
Topographie	(med.) Beschreibung von Körperteilen und der Lage von Organen
Training	Ausbildung, Übungsprogramm, systematische Vervollkommnung von Fähigkeiten, Verbesserung von Techniken, Steigerung der Leistungsfähigkeit

V

vegetatives Nervensystem	autonomes Nervensystem, in der Anatomie der Wirbeltiere und des Menschen einer der beiden Hauptteile des Nervensystems. Das vegetative Nervensystem leitet Signale zum Herzmuskel, zur glatten Muskulatur und zu den Drüsen; es steuert die Drüsentätigkeit, die Funktion von Atmungs-, Kreislauf-, Verdauungs- und Ausscheidungssystem sowie die unwillkürlichen Muskeln in diesen Systemen und in der Haut
Vorübung	Übung zur Verbesserung einzelner Schritte oder Bewegungen, die zur Ausführung einer übergeordneten Bewegung benötigt werden

W

Wälzen	Rotation um die Körperlängsachse beim Kraul- und Rückenschwimmen
Wechselschlag	Tritt bei der Kraulbeinbewegung auf, bei der die Beine wechselweise nach unten schlagen
Wellental	Ist zum Atmen zur Seite beim Kraulschwimmen erforderlich. Es entsteht durch den Zug des Armes nach hinten.
Wenden	Richtungswechsel durch die Rotation um die Körperachsen

Z

Zählzeiten	Pause, die durch Zählen erreicht wird
Zug- und Druckphase	Phasen des „Durchs-Wasser-Ziehens“ bzw. des „Vom-Wasser-Abstoßens“ bei den Armbewegungen der Schwimmmarten

Literaturverzeichnis

BARTH, BERNDT/BAARTZ, ROLAND	Schwimmen, Modernes Nachwuchstraining, Aachen: Meyer&Meyer, 2004
BARTH, BERNDT/DIETZE, JÜRGEN	Ich trainiere Schwimmen, Aachen: Meyer & Meyer, 2003
BAYERISCHES ROTES KREUZ	Lehrbuch Rettungsschwimmen, München: 1998
BAYERISCHES ROTES KREUZ	Lehrbuch Tauchen im Rettungsdienst, München: 2000
BILDUNGSWERK DES LSB	Sport in der Weiterbildung, Schriftenreihe Bd. 4: Sing mit mir ... Spiel mit mir ... Tanz mit mir, Duisburg: 2000
BUCHER, WALTER	1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen, Schorndorf: Hofmann, 1980
BUCHER, WALTER	1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, Schorndorf: Hofmann, 2004
COUNSILMAN, JAMES E.	Schwimmen: Technik, Trainingsmethoden, Trainingsorganisation, Wiesbaden: Limpert, 1982
COUNSILMAN, JAMES E.	Handbuch des Sportschwimmens, Bockenem/Harz: Schwimmsportverlag Fahnenmann, 1980
DANIEL/WILKE	Bewegen im Wasser – mehr als nur Schwimmen, Symposiumsbericht der Kölner Schwimmsporttage 1999, Köln: Sport und Buch Strauß, 2000
DE MARÉES, HORST	Sport Physiologie, Tropon-Werke Köln: Sport & Buch Strauß, 2003
DEUTSCHES ROTES KREUZ	Erwachsenengerechte Unterrichtsgestaltung, Bonn: 1994
DRK-WASSERWACHT	APV Schwimmen, Berlin (gültige Ausgabe)
FALLER, ADOLF	Der Körper des Menschen, Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 1999
FRANK, GUNTHER	Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen, Der Schlüssel zur perfekten Technik, 4. Aufl., Schorndorf: Hofmann, 2005
GEHRKE, TORSTEN	Sportanatomie, Hamburg: Rowohlt Taschenbuchverlag, 1999
GIEHRL, JOSEF/HAHN, MICHAEL	Richtig Schwimmen, München: BLV Sportpraxis Top, 2004
GILDENHARD, NORBERT	Vielseitiger Schwimmunterricht in der Vorschule und Eingangsstufe, Schorndorf: Hofmann Verlag, 1977

GRAUMANN/LOHMANN/ PFLESSER	Schwimmen in Schule und Verein, Celle: Pohl Verlag, 2004
GRAUMANN/PFLESSER	Zielgerichtete Wassergewöhnung, Celle: Pohl Verlag, 2004
GRAUMANN/WEITENDORF	Entwicklung koordinativer Fähigkeiten durch Aktivitäten im Wasser, Flintbeck: Sportbuch Verlag Wolf Pflesser, 1999
HAHN, MICHAEL	Schwimmen, Stilarten, Methodik, Training und Equipment, München: BLV Sportpraxis Top, 2004
HEINRICH, WOLFGANG	Spielerische Wassergewöhnung im Anfänger-Schwimmunterricht, Schorndorf: Hofmann Verlag, 1995
HOLLMANN, WILDOR	Sportmedizin, Stuttgart: Schattauer, 2000
HÜRLIMANN, KARIKATUREN	Baderegeln mit freundlicher Genehmigung der BRK-Wasserwacht
KOZEL/SCHMITZ/WILKE	Gesund durch Schwimmen: Chancen, Risiken und Programme, Schorndorf: Hofmann Verlag, 1998
KRAUSS, MARTIN	Schwimmen, Geschichte-Kultur-Praxis, Göttingen: Die Werkstatt, 2002
LEHRERFORTBILDUNG FÜR DEN SPORTUNTERRICHT IN BAYERN	Schwimmen I, 5. Auflage, München: 1992 Schwimmen II, 2. Auflage München: 1990 Schwimmen München: 1997 Herausgeber: Bayrisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus
LEWIN, GERHART	Schwimmen mit kleinen Leuten, Berlin: Sportverlag, 1973
LEWIN, GERHART UND AUTORENKOLLEKTIV	Schwimmsport, Berlin: Sportverlag, 1974
MAGER, ROBERT F.	Lernziele und Unterricht, Weinheim: Beltz Verlag, Weinheim/Basel: 1977
MEHL, E.	Antike Schwimmkunst, München: Heimeran Verlag, 1927
MEINEL/SCHNABEL	Bewegungslehre Sportmotorik, Berlin: Volk und Wissen, Volkseigener Verlag, 1987
MUSSEN/CONGER/KAGAN	Lehrbuch der Kinderpsychologie, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag, 1999
NIEWERTH/ LUTKEBOHHMERT	Wassergewöhnung mit Kleinkindern, Celle: Pohl Verlag, 1988

POPESCU, ALEXANDER	Schwimmen: Technik, Methodik, Training, München: BLU-Verlagsge- sellschaft, 1988
RHEKER, UWE	Alle ins Wasser, Aachen: Meyer und Meyer Verlag, 1999
SCHOLLMEYER, DETLEF	Lehrertraining und Verhaltensmodifikation, Grundlagen-Modelle-Me- thoden, Düsseldorf: Pädag. Verlag Schwann, 1981
SKRIPTUM DIDAKTIK – METHODIK	E. Wahl SWI Uni Erlangen
SKRIPTUM SPORTDIDAKTIK SWI	Uni Bonn
SPIKERMANN, MICHAEL	Krafttraining für Schwimmer, in: Kurt Wilke [Hrsg.], Schwimmen, Bei- träge zur Praxis und Theorie, Band 1, Bockenem: Sport-Fahnemann, 1993
SYMPOSIUM „SCHWIMMEN“	„Im Spannungsfeld von Bewegung und Sicherheit“, Bad Nenndorf: 2001
TRAUTNER, HANNS MARTIN	Lehrbuch der Entwicklungspsychologie, Göttingen: Hogrefe-Verlag, 1992
VOLCK, GUNTHER	Schwimmen in der Schule, Schorndorf: Hofmann Verlag, 1982
WEINMANN, NIKOLAUS	Colymbetes, Der Schwimmer oder die Schwimmkunst, Augsburg: Heinrich Steyner Verlag, 1538
WIESSNER, KURT	Natürlicher Schwimmunterricht, Wien: 1925
WILKE, KURT	Anfängerschwimmen: Training – Technik – Taktik, Reinbek: Rowohlt- Verlag, 1987
WILKE, KURT	Schwimmen: Bewegung erleben – Technik verbessern, Reinbek: Rowohlt-Verlag, 1996
WILKE/MADSEN	Das Training des jugendlichen Schwimmers, Schorndorf: Hofmann Verlag, 1983
ZIELINSKI	Lehren und Lernen



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband

Elternbrief

Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn zu einem Schwimmkurs der DRK-Wasserwacht angemeldet haben.

Den Kurs wird leiten: _____

Unterstützt durch: _____

Telefonnummer bei Rückfragen: _____

Telefonnummer des Schwimmbades: _____

In diesem Schwimmkurs soll Ihr Kind das Schwimmen in spielerischer Form erlernen. Zu Beginn erfolgt die Wassergewöhnung, die wesentliche Grundlagen für das spätere Schwimmen legt. Nach der Wassergewöhnung unterrichten wir das Brust- und Rückenschwimmen als erste Schwimmarten.

Der Unterricht wird individuell jeder Gruppe angepasst und hat nicht das Ziel, in möglichst kurzer Zeit Schwimmer zu erzeugen, sondern die Teilnehmer freudvoll mit dem Wasser vertraut zu machen, sodass sie sichere Schwimmer werden.

Sie erhalten folgende Unterlagen, die Sie bitte beachten bzw. zurückgeben:

- Merkblatt
- Baderegeln
- Einverständniserklärung
- Ggf. ärztliches Zeugnis

Der Ausbilder wird Ihnen bei einem Elterngespräch alle Formalitäten erläutern, die gesundheitlichen Voraussetzungen besprechen und mitteilen, ob und welche Funktionen Sie ggf. übernehmen können.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre
DRK-Wasserwacht



Merkblatt

Wir freuen uns, dass Sie/Ihr Kind am Schwimmkurs der DRK-Wasserwacht teilnehmen/teilnimmt. Schwimmen fördert die Gesundheit, das Miteinander und das soziale Verhalten in der Gruppe.

Folgende Punkte sind zu beachten:

- An dem Schwimmkurs sollte der Kursteilnehmer nur teilnehmen, wenn er gesund ist. Fragen Sie bitte Ihren Arzt.
- Nach fieberhaften Erkrankungen, Darmerkrankungen und Impfungen darf der Kursteilnehmer erst nach 10 Tagen wieder am Schwimmunterricht teilnehmen. Die Teilnahme am Schwimmunterricht mit Verletzungen und Wunden ist nicht gestattet, selbst wenn sie mit Pflastern oder Verbänden bedeckt sind.
- Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn des Unterrichts sollten mindestens zwei Stunden liegen.
- Bringen Sie zu den Schwimmstunden bitte folgende Dinge mit: Badebekleidung, Seife, 2 Handtücher, Kamm/Bürste, eine Kopfbedeckung bei Kälte, evtl. etwas zu essen oder zu trinken, ggf. Münzen für Föhn oder Umkleideschrank.
- Lassen Sie Wertgegenstände wie Schmuck und Geld möglichst zu Hause (das DRK übernimmt keine Haftung).
- Finden Sie sich bitte spätestens 10 Min. vor Lehrgangsbeginn am Lehrgangsort ein bzw. sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind 10 Min. vor Unterrichtsbeginn anwesend ist. Bei Verspätungen gelten die abgesprochenen Verhaltensregeln.
- Wegen der Bodenglätte im Schwimmbadbereich ist Laufen verboten!
- Vor dem Betreten des Schwimmbeckens erfolgt der Gang zur Toilette.
- Vor dem Schwimmen reinigt sich der Kursteilnehmer gründlich mit Wasser und Seife.
- Kein Kursteilnehmer geht ohne Erlaubnis des Ausbilders ins Wasser.
- Der Kursteilnehmer muss im zugewiesenen Beckenbereich bleiben und Absperrungen beachten.
- Der Teilnehmer meldet sich beim Verlassen des Wassers bzw. der Halle (z.B. für Toilettengang) beim Ausbilder ab und danach wieder zurück.
- Der Kursteilnehmer informiert sofort den Ausbilder bei Frieren, Unwohlsein, Krämpfen etc.
- Essen (Kaugummis, Bonbons oder Ähnliches) ist in der Schwimmhalle verboten.
- Uhren und Schmuck sind vor dem Schwimmen abzulegen.
- Die Benutzung von Taucherbrillen ist verboten. Chlorbrillen sind im Anfängerunterricht nicht vorgesehen.
- Keine Glasflaschen mit in die Schwimmhalle nehmen – Verletzungsgefahr!
- Es wird empfohlen, rutschfeste Badeschlappen zu tragen.

Den Anordnungen des Ausbilders und Helfers ist unbedingt Folge zu leisten. Die Nichtbeachtung kann den Ausschluss vom Unterricht nach sich ziehen. Im Falle des Ausschlusses verbleibt der Kursteilnehmer bis zum Ende der Stunde unter der Aufsicht des Helfers bzw. von helfenden Eltern.

Besonders zu beachten sind die Baderegeln und die Schwimmbadordnung.

Viel Spaß und Erfolg wünscht Ihnen/Euch
Ihre/Eure
DRK-Wasserwacht



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband

Einverständniserklärung

Mit dieser Einverständniserklärung bestätige ich, dass meine Tochter/mein Sohn am Schwimmunterricht des Deutschen Roten Kreuzes – Wasserwacht teilnehmen darf.

Namen der Erziehungsberechtigten: _____

PLZ/Ort: _____ Straße: _____

Tel.-/Handy-Nr.: _____ E-Mail: _____

(unter der Sie während des Unterrichtes erreichbar sind)

Person, die das Kind alternativ vom Unterricht abholt: _____

Name des Kindes: _____

Geburtsdatum des Kindes: _____

1. Die Formulare (Elternbrief, Merkblatt, ggf. ärztliches Zeugnis, Baderegeln und ggf. Schwimmbadordnung) habe ich ausgehändigt bekommen und gelesen. Ich werde sie beachten und mit meiner Tochter/meinem Sohn besprechen.
2. Zu Beginn der ersten Unterrichtsstunde wird der Ausbilder eine Einweisung in die Räumlichkeiten und Gefahren des Schwimmbades sowie die Ge- und Verbote durchführen. Die Teilnahme meines Kindes an dieser Einweisung ist Voraussetzung für den weiteren Schwimmunterricht.
3. Ich versichere, dass mein Kind gesund und für die Teilnahme am Schwimmkurs tauglich ist. Beim Eintreten einer Erkrankung werde ich dem Ausbilder Mitteilung machen und die Möglichkeit der weiteren Teilnahme besprechen.
4. Es wurde mir empfohlen, die Tauglichkeit des Kindes für das Schwimmen und Tauchen durch einen Arzt feststellen zu lassen.
5. Besonderheiten des Kindes: _____

Datum: _____

Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten: _____



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband

Einverständniserklärung

Mit dieser Einverständniserklärung bestätige ich meine Teilnahme am Schwimmunterricht des Deutschen Roten Kreuzes – Wasserwacht.

Name: _____ Geburtsdatum: _____

PLZ/Ort: _____ Straße: _____

Tel./Handy-Nr.: _____ E-Mail: _____

1. Die Formulare (Merkblatt, ggf. ärztliches Zeugnis, Baderegeln und ggf. Schwimmbadordnung) habe ich ausgehändigt bekommen und gelesen. Ich werde sie beachten.
2. Zu Beginn der ersten Unterrichtsstunde wird der Ausbilder eine Einweisung in die Räumlichkeiten und Gefahren des Schwimmbades sowie die Ge- und Verbote durchführen. Meine Teilnahme an dieser Einweisung ist Voraussetzung für den weiteren Schwimmunterricht.
3. Ich versichere, dass ich gesund und für die Teilnahme am Schwimmkurs tauglich bin. Beim Eintreten einer Erkrankung werde ich dem Ausbilder Mitteilung machen und die Möglichkeit der weiteren Teilnahme besprechen.
4. Es wurde mir empfohlen, meine Tauglichkeit für das Schwimmen und Tauchen durch einen Arzt feststellen zu lassen.

Datum: _____

Unterschrift: _____



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband

Ärztliches Zeugnis

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Aus ärztlicher Sicht gibt es keine Einwände für die Teilnahme an einem Schwimmkurs.

Besonderheiten / Vermerke

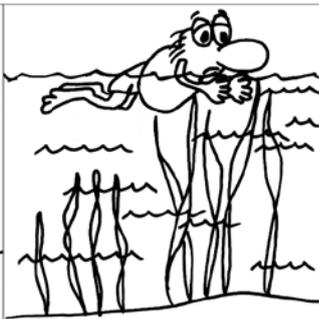
Datum: _____

Unterschrift / Stempel des Arztes: _____



Baderegeln

Deutsches Rotes Kreuz - Wasserwacht

 <p>Achte auf die Wassertemperatur!</p>	 <p>Bade nicht mit vollem Magen!</p>	 <p>Meide Wasserpflanzen!</p>	 <p>Gehe nicht übermüdet ins Wasser!</p>
 <p>Schwimme oder tauche nie im Bereich von Sprunganlagen</p>	 <p>Tauche nicht mit beschädigtem Trommelfell oder Erkältung!</p>	 <p>Unterlasse das Rennen am Beckenrand!</p>	 <p>Springe nie erhitzt ins Wasser! Kühle Dich vorher ab!</p>
 <p>Verlasse bei Sturm, Regen oder Gewitter das Wasser!</p>	 <p>Springe nie in unbekanntes oder trübes Gewässer</p>	 <p>Meide Wehre und Strudel!</p>	 <p>Stoße nie andere ins Wasser; nimm Rücksicht auf andere Badende!</p>
 <p>Beachte Warnhinweise, Begrenzungen, Bojen und Absperrungen</p>	 <p>Benutze Luftmatratzen oder aufblasbare Spielzeuge NICHT im tiefen Wasser!</p>	 <p>Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst! Trockne Dich nach dem Bade gut ab!</p>	 <p>Gehe nicht unter Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss ins Wasser!</p>
 <p>Bade nie allein! Schwimme lange Strecken nur mit Bootsbegleitung</p>	 <p>Beachte die besonderen Gefahren am und im Meer</p>	 <p>Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist!</p>	 <p>Bleibe weg von Wasserfahrzeugen!</p>

Baderegeln

Den Schwimmer erwarten im Wasser mancherlei Gefahren. Es genügt nicht diese Gefahren zu kennen und zu wissen, wie man sich aus Gefahrensituationen befreien kann.

Zur Verhütung von Unfällen am oder im Wasser ist es besser eine Gefährdung von vornherein zu vermeiden und eine Reihe von Grundsätzen zu beachten:

Die Baderegeln.

Diese sollen vor den Gefahren des Wassers, aber auch vor eigenen Fehlern bewahren. Da viele Fehler bereits außerhalb des Wassers begangen werden, schließen die Baderegeln auch das Luft- und Sonnenbad ein.

Das Luftbad

- Dehne das Luftbad nicht zu lange aus! Beginne mit kurzer Dauer, um dich an den Einfluss der Luft zu gewöhnen.
- Mache Atemübungen während des Luftbades! Der Körper braucht viel frische Luft und eine gute Atemtechnik ist vor allem beim Schwimmen notwendig.
- Erwärme dich durch kräftige Bewegungen (Ballspiel, Laufen) oder ziehe dich an, wenn du frierst.
- Wasche dich nach dem Luftbad kalt ab und frottiere oder bürste die Haut! Dies fördert die Durchblutung!

Das Sonnenbad

- Beginne im Frühjahr, um dich rechtzeitig an die starke Sonnenstrahlung zu gewöhnen.
- Bleibe am Anfang nur kurz in der Sonne und steigere die Dauer des Sonnenbades nur langsam! Schütze die Haut durch Sonnenschutzmittel!
- Halte dich auch während des Sonnenbades in Bewegung! Braten in der Sonne zum schnellen und intensiven Braunwerden beansprucht den Kreislauf außerordentlich und ist ungesund.
- Sei besonders vorsichtig beim Sonnenbaden im Wasser! Die Sonne wirkt am Wasser besonders stark, denn ihre Strahlen werden vom Wasserspiegel zurückgeworfen. Das Sonnenbad auf einer schwimmenden Luftmatratze ist ungesund (oben heiß, unten kalt), da der Organismus den natürlichen Temperaturgegensatz nicht zu kompensieren vermag. Ein Kentern der Luftmatratze ist zudem gefährlich wegen der fehlenden Abkühlung der erhitzten Körperpartien.
- Meide das Sonnenbad unmittelbar nach dem Essen. Der Kreislauf trägt die doppelte Belastung vielleicht nicht.
- Schütze den Kopf vor direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenstich)!

Das Bad im Wasser

- Gewöhne dich allmählich an den Aufenthalt im Wasser!
- Achte auf die Wassertemperatur! Es ist nicht gleichgültig, ob sie 14° oder 19°C beträgt!
- Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst, um eine Unterkühlung zu vermeiden! Trockne dich nach dem Bad gut ab, vor allem auch die Haare, in den Ohren und zwischen den Zehen! Ziehe trockene Kleidung an.
- Springe nie im erhitzten Zustand ins Wasser! Kühle dich vorher ab!
- Gehe nicht unmittelbar nach dem Essen ins Wasser!
- Gehe nicht unter Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss ins Wasser!
- Schwimme oder tauche nicht übermüdet im Wasser!
- Bade nie allein und schwimme große Strecken nie ohne Bootbegleitung!
- Hüte dich vor dem Tauchen, wenn du ein beschädigtes Trommelfell hast!
- Beachte Begrenzungen, Absperrbalken, Bojen, Wetterwarmbälle und Sturmzeichen! Verlasse bei Sturm und Gewitter das Wasser!
- Schwimme nicht an fahrende Schiffe oder an verankerte und arbeitende Bagger heran! Meide Kurslinien von Schiffen und Fähren!

- Springe nie in unbekanntes, trübes oder seichtes Wasser, auch nicht gegen die Strömung!
- Meide Gewässer mit schlammigem Boden, meide Wasserpflanzen, Strudel, Wirbel und Wehre!
- Schwimme nicht in rasch fließenden Kanälen! Sie können zu Wasserrädern, Turbinen usw. führen. Verlasse vor Wehren den Fluss!
- Benutze als Nichtschwimmer nie Luftmatratzen oder Autoschläuche als Wasserfahrzeuge! Sie kippen sehr leicht um.
- Stoße nie andere plötzlich ins Wasser! Tauche andere nicht unter!
- Unterlasse das Laufen am Beckenrand! Springe einem anderen erst nach, wenn er wieder aufgetaucht ist!
- Schwimme oder tauche nicht unter Sprunganlagen! Es kann tödlich für dich und andere sein.
- Rufe rechtzeitig um Hilfe, wenn du in Not gerätst! Aber rufe nie aus Spaß andere zu Hilfe! Sie könnten es dir oder einem anderen im Ernstfall nicht mehr glauben.
- Gehe als Nichtschwimmer nicht tiefer als bis zur Brust ins Wasser!
- Schwimmen im Meer ist mit besonderen Gefahren verbunden. Erkundige dich darüber an Ort und Stelle!

**Deutsches Rotes Kreuz
Wasserwacht**

Lehrgangsort: _____
Lehrgangsbeginn: _____
Lehrgangszeit: _____
Lehrgangshelfer: _____

Teilnehmerliste

Nr.	Name, Vorname	Geb. Datum	Anschrift	Tel.-Nr.	E-Mail-Adresse	EE zurück erhalten
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

Überprüfungsliste von Teillernzielen

Lehrgangsort: _____

Lehrgangsbeginn: _____

Lehrgangszeit: _____

Lehrgangshelfer: _____

Nr. Name, Vorname

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

Beckenbreite laufen

unter Wasser blubbern

Augen öffnen beim
Tauchen

Fußsprung ins halstiefe
Wasser

Schweben

Springen, Untertauchen,
Gegenstand holen

Quelle und Seestern

6 m Gleiten
in Bauchlage

Rolle vorwärts

3 m Gleiten
in Rückenlage

Rolle um die
Längsachse

Baderegeln



Feedback-Bogen

Lehrgangsort: _____

Lehrgangszeit: _____

Lehrgangsleiter: _____

Teilnehmer (optional): _____

Vergeben Sie bitte die Bewertungen 1 bis 6

(1 entspricht sehr gut und 6 entspricht ungenügend)

Zum Schwimmkurs:

Wie ist die Atmosphäre während des Unterrichtes?

Ist der Unterricht kindgerecht?

Wie würden Sie den Lernerfolg beurteilen?

Wie war der Spaßfaktor?

Zum Lehrgangsleiter:

Ist der Ausbilder fachlich kompetent?

Ist der Ausbilder freundlich?

Ist der Umgang des Ausbilders mit den Kindern kindgerecht?

Ist der Ausbilder im Unterricht konsequent?

Zu den bzw. zu dem Helfer/-n:

Wie beurteilen Sie das Verhältnis der Kinder zum Helfer?

Ist der Helfer fachlich kompetent?

Beurteilung durch mein Kind:

Vorschläge/Anregungen/Kommentare:

Vielen Dank!

Stundenplanung und Stundenprotokoll DRK-Wasserwacht

Name:		Kreisverband:	
Ort:	Datum:	Zeit: von	bis Uhr
Teilnehmer-Anzahl:	Alter:	Geschlecht: w:	m: Wassertiefe: m
Leistungsstand der Vorstunde:			
Lernziele der Unterrichtsstunde:			
Stundeninhalte:			
Benötigte Geräte / Mittel:			
Zeit (geschätzt)	Inhalt	Organisation/ Helfereinsatz	Geräte /Mittel
1. Aufwärmen/ Einleitung			Kommentar (warum)

	Zeit (geschätzt)	Inhalt	Organisation/ Helfereinsatz	Geräte / Mittel	Kommentar (warum)
2. Hauptteil					

	Zeit (geschätzt)	Inhalt	Organisation/ Helfereinsatz	Geräte/Mittel	Kommentar (warum)
3. Lernzielkontrolle					

	4. Ausklang/Spiel	5. Nachgespräch
Zeit (geschätzt)		
Inhalt		
Organisation/ Helfereinsatz		
Geräte/Mittel		
Kommentar (warum)		

