



Schwimmunterricht an der Schillerschule

Die Schillerschule bietet **in Klasse 3 und 4 Schwimmunterricht** im Rahmen des Sportunterrichts an. Die Schule leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Schwimmfähigkeit der Oeffinger Grundschul Kinder.

Ziel des Schwimmunterrichts ist es, dass sich **jedes Kind sicher im Wasser bewegen** kann. Das ist einerseits für die körperliche Sicherheit der Kinder von Vorteil, andererseits schaffen wir so eine gute Grundlage für den Schwimmunterricht in der weiterführenden Schule.

Allgemeines zum Ablauf

Die Kinder kommen am Nachmittag zur **Kleinschwimmhalle in Schmiden**. Das Becken hat eine Bahnlänge von 16 Metern und einen verstellbaren Boden. So kann die Wassertiefe an die Schwimmsicherheit der Kinder angepasst werden. Ein Spiel eröffnet die Unterrichtsstunde. In der Regel sind es Spiele, die die Kinder aus dem Sportunterricht kennen. So lernen sie, sich sicher im Wasser zu bewegen und verschiedene Aufgaben in der Gruppe zu lösen. Danach folgt eine, auf die Gruppe abgestimmte Übungsphase. Abgerundet wird die Stunde mit freier Bewegung, zum Beispiel Sprüngen ins Wasser oder eigenen Ideen der Kinder.

Unterrichtsinhalte



Grundziel ist, dass alle Kinder Schwimmen lernen.

Weitere Aufgaben sind: tief zum Boden tauchen, längere Strecken tauchen, ausdauernd schwimmen, Sprünge ins Wasser und unterschiedliche Schwimmstile kennenlernen.

In Klasse 3 beginnen wir mit dem **Kraulschwimmen**. Das **Brustschwimmen** wird in Klasse 4 erlernt.

Wieso diese Reihenfolge?

Häufig sieht man bei Schwimmanfängern das aufrechte Brustschwimmen (aufrechte Körperposition im Wasser). Diese Haltung erzeugt einen hohen Wasserwiderstand und ist zudem sehr ungesund für Gelenke und Muskulatur. Aus diesem Grund beginnen wir in der dritten Klasse mit dem Kraulschwimmen. Auch hier können Fehlhaltungen entstehen, wenn sich der Körper nicht in waagerechter Position im Wasser befindet. Dazu zählt auch der Kopf. Das

Gesicht befindet sich beim Kraulschwimmen unter Wasser, um eine Überlastung der Halswirbelsäule zu vermeiden.

Uns ist es wichtig, dass die Kinder **von Anfang an technisch sauber schwimmen**. Hinzu kommt, dass die Technik des Kraulschwimmens einfacher zu erlernen ist. Das Brustschwimmen ist koordinativ anspruchsvoller und wird daher in Klasse 4 erlernt.

Die Unterrichtsinhalte orientieren sich an den allgemein bekannten Schwimmabzeichen. Das erste Abzeichen ist das **Seepferdchen** (Sprung vom Beckenrand, 25 Meter schwimmen, Gegenstand mit den Händen aus schultertiefem Wasser holen).



Ein etwas unbekannteres Abzeichen ist der **Seeräuber** (100 Meter schwimmen, Gegenstand mit den Händen aus 1 Meter tiefem Wasser holen, 5 Meter Streckentauchen).

Diese Anforderungen stellen einen guten Übergang zum **Jugendschwimmabzeichen Bronze** (Freischwimmer) dar (Sprung vom Beckenrand, 200 Meter schwimmen in 15 Minuten, Gegenstand mit den Händen aus 2 Meter tiefem Wasser holen, Sprung aus 1 Meter Höhe oder Startsprung, Kenntnis der Baderegeln).

Die Kinder bewegen sich **ohne Schwimmbrille** im Wasser. Zur Wassergewöhnung gehört auch, die Augen unter Wasser zu öffnen, Gegenstände unter Wasser zu erkennen und zu finden. Lediglich beim Ausdauerschwimmen dürfen Schwimmbrillen verwendet werden.

In Kooperation mit dem TV Oeffingen bieten wir für Klasse 2 eine Schwimm-AG an. Daran dürfen Kinder teilnehmen, die noch keine Erfahrungen im Wasser gemacht haben. Sie werden spielerisch an den Bewegungsraum Wasser gewöhnt, um dann in Klasse 3 sicher mit dem Schwimmunterricht starten zu können.

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, schreiben Sie mir eine E-Mail:

c.weis@schillerschule-oeffingen.de

Christine Weis, Sportlehrerin



Grundschule mit sport-

und bewegungserzieherischem Schwerpunkt

GSB

