Stufenmodelle für den inklusiven Sportunterricht

Einreichungsfassung vom 09.02.2023

Eingereicht von Ralf Laging & Reiner Hildebrandt-Stramann

**Inhaltsverzeichnis**

1. Grundthema C4 „Sich antreiben und wassersicher schwimmen“ 2

1. Grundthema C4 „Sich antreiben und wassersicher schwimmen“

Im Kern befasst sich dieses Grundthema mit den Grundsätzen der Vortriebs- und Widerstandskraft des Sich-Bewegens im Wasser. Das Verhältnis dieser beiden Kräfte zueinander unterliegt einfachen physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Wenn man sich im Wasser fortbewegen will, muss die Vortriebskraft größer sein als die Widerstandskraft des Wassers. Sind beide Kräfte gleich groß, gibt es keinen Vortrieb. Ist die Widerstandkraft größer als die Vortriebskraft, wird man ab- bzw. weggetrieben (z. B. in einem Strömungskanal). Hinzu kommt, dass mit der Zunahme der Beschleunigung einerseits eine höhere Wasserwiderstandskraft und andererseits ein höherer dynamischer Auftrieb zu verzeichnen ist. Vor allem der dynamische Auftrieb sorgt dafür, dass bei entsprechender Gleitgeschwindigkeit die Beine in einer horizontalen Lage gehalten werden können.

Didaktisch gesehen geht es darum, eine Spürfähigkeit für das Verhältnis dieser drei Kräfte zu entwickeln. Wir sprechen erst dann von einem wassersicheren Schwimmen, wenn Lernende die Fähigkeit besitzen, sich mit den Extremitäten vom Wasser so abzudrücken bzw. abzustoßen, dass sie in eine Gleitlage und damit zu einem sichtbaren Vortrieb gelangen. Eine derartige Schwimmgestalt zeichnet sich durch eine gestreckte Körperlage im Wasser aus, bei der das Gesicht im Wasser liegt, die Arme über den Kopf gestreckt sind, die Beine knapp unter der Wasseroberfläche liegen und der Wasserwiderstand (Frontalwiderstand) gering ist.

**Tabelle zu C4 in Excel**