Stufenmodelle für den inklusiven Sportunterricht

Einreichungsfassung vom 09.02.2023

Eingereicht von Ralf Laging & Reiner Hildebrandt-Stramann

**Inhaltsverzeichnis**

1. Stufenmodell C: Bewegen im Wasser – Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen 2

2. Literaturverzeichnis 9

1. Stufenmodell C: Bewegen im Wasser – Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

🡪 Um was geht es beim Schwimmen?

Im Schwimmunterricht der Schule geht es darum, Kinder und Jugendliche in ihrem Prozess des Schwimmen-Lernens und der vielfältigen Nutzung des Bewegungsraumes Wasser so zu unterstützen, dass sie mit dem Element Wasser vertraut werden. Kinder und Jugendliche sollen das „Sich-Bewegen im Wasser“ als lustbetonte Handlung erleben. Im Zentrum dieser Zielsetzung steht die Entwicklung des „*Wasserbewegungsgefühls*“. Es bezeichnet die Fähigkeit, „auf die Gegebenheiten des Wassers situativ angemessen zu reagieren, sie in der Bewegung sensibel wahrzunehmen und die Bewegung fein darauf einzupendeln“ (Lange & Volck, 1999, S. 21). Diese Zielsetzung gilt für alle Zugänge der bewegungsmäßigen Auseinandersetzung mit dem Element Wasser.

Eine derart komplexe Fähigkeit wie das „Wasserbewegungsgefühl“ lässt sich nur aus elementaren Bewegungserfahrungen entwickeln, die Kinder und Jugendliche im Umgang mit dem Wasser, seinen Ambivalenzen und Besonderheiten erwerben. Solche elementaren Bewegungserfahrungen sind z. B., dass

* man vom Wasser getragen werden kann,
* man im Wasser auch versinken kann,
* das Wasser die Bewegungen bremst,
* man an und unter der Wasseroberfläche gleiten und wie ein „Pfeil“ durchs Wasser schießen kann,
* man sich vom Wasser abdrücken und sich durch das Wasser ziehen kann,
* man sich im Wasser aufgrund der Veränderungen des Gleichgewichtsgefühls neu orientieren muss,
* man auf unterschiedliche Arten in das Wasser hineinkommen kann und
* das Gruppenschwimmen eine Form der sozialen Bewegungsbeziehung sein kann.

Alle Erfahrungen beziehen sich auf die besonderen Kräfte und Wirkungen des Elements Wasser: Erfahrungen des Auftriebs, des Wasserdrucks, des Widerstandes, der Schwerkraft, der Hydrodynamik. Gleichzeitig vermitteln diese Sachgegebenheiten Erfahrungen des Körpers: Das Wasser drückt gegen den Körper und bremst schnelle Bewegungen, beim Untertauchen empfindet man die Schwerelosigkeit seiner Bewegungen, beim Brandungsbaden spürt man die Wucht der Wellen. Diese physikalischen Gegebenheiten des Wassers einerseits und die damit verbundenen Körpererfahrungen andererseits sind wichtige Bedingungen zur Strukturierung von Lernprozessen bei allen Zugängen im Element Wasser.

🡪 Zugänge im Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“

Im Zentrum des Lernens steht eine Zentrierung der Aufmerksamkeit auf das, was das Eigentliche des Gegenstandsbereiches ausmacht: Menschen bewegen sich in dem Medium Wasser, das in besonderer Weise auf den Körper einwirkt. Dieses Besondere sowohl des Mediums Wasser als auch der menschlichen Bewegung im Wasser gilt es in Schwimmlehrgängen zu entdecken und zu erfahren und in einem Prozess der zunehmenden Intensivierung und Vertiefung des Bewegungsidalogs mit dem Wasser die komplexe Fähigkeit des Wasserbewegungsgefühls auszubilden. Der Prozess des Schwimmenlernens geschieht auf unterschiedliche Weise, die in den vier Zugängen zum Ausdruck kommen.

Zunächst geht es um Lernanlässe für Kinder mit sehr unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen zur erkundenden Begegnung mit dem Wasser, die ein breites Bewegungsspektrum ermöglichen. Aus diesen Situationen des freien Erkundens ergeben sich konkretere Bewegungsanlässe für die vier beschriebenen Grundthemen „*Springen im und ins Wasser*“, „*Im Wasser schweben – Schwere und Auftrieb*“, „*Tauchen – im Wasser versinken*“ und „*Sich antreiben und wassersicher schwimmen*“, die schließlich konkrete Problemfragen aufwerfen, an denen sich der Lernprozess orientiert.

Die schwimmerische Erschließung des Elements Wassers ist dagegen immer mit einer Kanalisierung auf die Bewegungsbedeutung des sportlichen Schwimmens verbunden. Es handelt sich letzlich um einen Prozess der Formung der Bewegung. Im Zentrum des Bewegungslernens steht allerdings nicht die Form selbst als fertige Lösung, sondern die *Funktion*, die mit der Bewegung erfüllt werden soll. Deshalb sind die Lernanlässe aus einer *funktionalen* Sicht zu gestalten. Die leitende Frage eines problemorientierten Vorgehens ist demnach die nach dem „*Was*“ und nicht nach dem „Wie“: *Was* muss der/die Schwimmende tun, um sich im Wasser schwimmerisch fortzubewegen? Die sachbezogene Antwort lautet:

* Sich mit Händen, Armen und Füßen vom Wasser abdrücken bzw. abstoßen.
* Sich durch das Wasser ziehen.
* Sich mit dem Körper durch Beinbewegungen durch das Wasser schieben.

Lernanlässe sollten so gestaltet sein, dass sich alle Lernenden – unabhängig von ihren unterschiedlichen körperlichen Möglichkeiten – mit problemorientierten Bewegungsaufgaben auseinandersetzen können und am Bewegungseffekt feststellen, ob die Bewegungsausführung die Funktion erfüllt oder nicht.

Mit dem nun erworbenen Können haben die Lernenden die Möglichkeit, Handlungssituationen im Wasser aus eigenem Vermögen neu zu gestalten. Hier geht es um die „erfinderische Gestaltung des Gekonnten“ (Tamboer, 1979). Lerntheoretisch spielen auch hier Ich-Umfeld-Zentrierungen und Kontrasterfahrungen eine entscheidende Rolle. Lernanlässe für das erfinderische Gestalten bieten sich auf vielfältige Weise, z. B. bildet das „Brustschwimmen vorwärts rückwärts“ eine anspruchsvolle Differenzierungsaufgabe, um die vorhandenen Wahrnehmungs- und Bewegungsschemata umzustrukturieren. Lerntheoretisch geht es auf diesem Aufgabenniveau darum, bestehende Assimilationspläne zur Lösung des Problems zu verändern, d.h. zu differenzieren und durch reziproke Assimilation zu neuen, problemgerechteren Plänen zu koordinieren, z. B. beim Brustschwimmen die Arm- und Beinbewegung entgegen der „bekannten“ Bewegungsrichtung zu ändern oder eine Spürfähigkeit für „neue“ Abdruckflächen vom Wasser (Oberschenkel der Beine) zu entwickeln. Vom Lernenden wird ein völliges Umzentrieren der Abdruckverhältnisse verlangt, was durch ein vielfältiges Üben und Experimentieren mit den individuellen leiblichen Abdruckmöglichkeiten und dem Erspüren des Wassers gelingt.

Für die schwimmerische Auseinandersetzung mit dem Wasser eignen sich hierfür besonders Problemformulierungen in Form von Kontrastaufgaben. Gestalttheoretisch gesehen unterstützen Kontrastaufgaben in extremem Ausmaß die Ich-Umfeldzentrierung beim sportlichen Schwimmen, also das, worauf es ankommt: nämlich z. B. das Gefühl, Wasser mit den Händen ergreifen zu können, auch wenn es sofort seitlich an den Händen vorbeifließt, es unterstützt das Gefühl, dass dem Schwimmenden „Schwimmhäute“ zwischen den Fingern gewachsen sind, wenn sie sich effektiv, d. h. mit Vortriebsgewinn, vom Wasser abdrücken können. Aus diesem Grund sind viele Lernaufgaben als Kontrastaufgaben formuliert, nämlich wenn es z. B. beim Sich-Antreiben mit den Armen beim Brust- und auch beim Kraulschwimmen darum geht, mit unterschiedlichen Handstellungen und Handhaltungen zu experimentieren (z. B. Faust, gespreizte Finger, über die Hand gezogene und am Handgelenk verschlossene Gefrierbeutel), beim Brustschwimmen die Arme abwechselnd über und unter Wasser nach vorne zu bringen oder beim Kraulschwimmen die Arm- und Beinzyklen von Bahn zu Bahn zu variieren.

Ein problemorientiertes Schwimmenlernen bedarf bei allen *vier Zugängen* entwicklungsangemessene Formen der *Reflexion* über die Bewegungsaufgaben im Wasser. Diese ergeben sich in der Partnerarbeit, wenn man sich gegenseitig beobachtet oder wenn man sich z. B. gegenseitig an einem Tau durch das Wasser zieht und man dabei spürt, ob der/die Partner\*in im Wasser durch seine Bewegungsausführungen das Ziehen erleichtert oder erschwert. Sie ergeben sich aber auch dann, wenn man mit den Schüler\*innen gemeinsam die Funktion der Bewegung reflektiert und damit die Sinnhaftigkeit der Bewegung verdeutlicht, z. B. mit Fragen zur Funktionalität der Armbewegung beim Brust- und auch beim Kraulschwimmen (Welche Bewegung ist funktional, wenn die Arme abwechselnd über und unter Wasser nach vorne gebracht werden sollen? Warum wird beim Kraulschwimmen abwechselnd immer eine Hand über Wasser nach vorne und die andere unter Wasser nach hinten geführt?). Auf diese Weise lassen sich bei allen Zugängen Denken und Machen verbinden.

1. Basaler Zugang: Körpererfahrung in Bewegung

Das übergeordnete Anliegen des *basalen* Zugangs ist es, den Kindern Freude und Spaß bei der bewegungsmäßigen Auseinandersetzung mit dem Element Wasser zu vermitteln – und dies gerade im Hinblick auf die unterschiedlichen körperlichen, geistigen, emotionalen und sozialen Voraussetzungen der Kinder. Das gelingt, wenn sie

* mit Lust in das Wasser gehen und springen,
* eintauchen und neugierig auf die Welt unterhalb der Wasseroberfläche sind,
* sich bereitwillig entspannt dem Wasser hingeben und vom Wasser tragen lassen und
* sich lustvoll mit und ohne Hilfsmittel in alle Richtungen im Wasser bewegen.

Didaktisch gesehen kommt es darauf an, spielerische und variationsreiche Erfahrungssituationen zu inszenieren, in denen die Lernenden eine Vielzahl an elementaren Bewegungs- und Wassererfahrungen sammeln können.

*Fazit: Der basale Zugang ermöglicht den Kindern, die Eigenschaften des Wassers durch vielfältige spielerische Formen kennenzulernen. Sie gewinnen ein Gespür für die körperlichen Möglichkeiten des Bewegens im Wasser.*

1. Elementarer Zugang: Bewegen- und Wahrnehmen

Beim *elementaren* Zugang kommt es darauf an, ein Gespür für den Zusammenhang zwischen gestreckter Körperlage im Wasser, den Ein- und Ausatmungszuständen und der Position des Körpers im Wasser (Schwebe-, Sink-, Auftriebsposition) zu entwickeln. Dieses Gespür muss immer auch mit dem Erlernen eines sicheren Umgangs im Wasser verbunden sein, was als Voraussetzung für das „Schwimmen können“ anzusehen ist. Das entscheidende Kriterium für die *Schwimmfähigkeit* am Ende dieser Lernstufe ist die *Qualität der Wassersicherheit* und nicht etwa allein das ausdauernde Schwimmen. Zur Wassersicherheit gehören das kontrollierte und angepasste Atmen, das Gefühl des Auftreibens (Schweben), das Einnehmen einer widerstandsarmen Wasserlage (Gleiten), das Hineinspringen ins Wasser und das Drehen um die verschiedenen Körperachsen.

Das „Schwimmen können“ ist mit dem Erlernen einer *schwimmerischen Bewegung* verknüpft, die im Übergang vom zweiten zum dritten Zugang in den Mittelpunkt rückt. Dazu sind die folgenden schwimmdidaktischen Überlegungen zu reflektieren. Zunächst einmal sind grundsätzlich alle Schwimmarten als *Erstschwimmarten* geeignet. Die Entscheidung liegt in der Regel zwischen dem Brust- und Kraulschwimmen. Das grundlegende Bewegungsproblem bei der schwimmerischen Erschließung der Bewegungssituation Wasser liegt darin, den Wirkungszusammenhang zwischen *Auftrieb, Antrieb und Widerstand* für das Vorwärtskommen zu nutzen.

1. Aus sachlogischer Sicht spricht für das *Brustschwimmen*, dass

* die *Antriebspausen* der Armzug- und Beinschlagbewegung (Schwunggrätsche) eine länger andauernde, ökonomische und weniger Kraft fordernde Vortriebsorganisation ermöglichen. Dies begünstigt das Absolvieren längerer Strecken.
* die *Beinbewegung* gegenüber den anderen Schwimmarten einen höheren Anteil an der gesamten *Vortriebsleistung* erbringt, da die vorhandene Beinmuskulatur effizienter eingesetzt werden kann.
* eine *gute räumliche Orientierung* in Schwimmrichtung (im Vergleich zum Kraul- und Rückenkraulschwimmen) und eine einfachere Ein- und Ausatmung innerhalb des Bewegungsablaufes (im Vergleich zum Kraulschwimmen) ermöglicht, weil sich der Kopf zumindest zeitweise außerhalb des Wassers befindet.
* es bewegungstechnisch grundlegend für das *Rettungsschwimmen* ist.

1. Aus sachlogischer Sicht spricht für das *Kraulschwimmen*, dass

* es durch eine *alternierende Grundstruktur der Bewegung* bestimmt ist, die dem Mensch von Geburt an für jegliche Fortbewegung gegeben ist.
* sich während des gesamten Bewegungsvollzugs nahezu alle Körperteile im Wasser befinden, d.h. gegenüber den anderen Schwimmarten eine weitaus *höhere Auftriebswirkung* des Wassers gegeben ist, die für Kinder dann spürbar wird, wenn sie einen entsprechenden Vortrieb erlangen.
* es in Verbindung mit dem Einsatz von *Flossen* gelernt werden sollte, die einen großen *Vortrieb* und damit ein *schnelles Fortbewegen* bewirken. Der Einsatz von Flossen erhöht unter Umständen die Motivation und unterstützt bei eingeschränkten körperlichen Möglichkeiten das gefühlt des Vortriebs.

Hier wird für den zweiten und dritten Zugang das *Kombinationsprinzip* vorgeschlagen, weil auf der Grundlage der Wassererfahrungen des basalen und elementaren Zugangs die Gewandtheit und Koordination besonders gut entwickelbar sind, viele variable Übungen das Lernen von neuen Bewegungen erleichtern und in Verbindung mit erfahrungsoffenen Lernsituationen die Kreativität und die Motivation der Lernenden gefördert wird.

*Fazit: Beim elementaren Zugang lernen Kinder den grundlegenden Zusammenhang von Körperlage, Auftrieb und Vortrieb im Wasser als Voraussetzung für die schwimmerische Erschließung des Wassers.*

1. Primarer Zugang: Sportliches Handeln- und Urteilen

Der *primare* Zugang soll beim Erlernen schwimmerischer Bewegungen das Gespür für den *Wirkungszusammenhang* zwischen Auftrieb, Antrieb und Widerstand beim Vorwärtskommen verfeinern. Ein solches „Feingespür“ lässt sich am Beispiel des Kraulschwimmens gut nachvollziehen: Nach dem flach angesetzten Kopfsprung wird eine strömungsgünstige Lage für die – vor allem anfangs schnelle – Gleitstrecke gefunden (Gleiten). An deren Ende, kurz bevor das Nachlassen der Geschwindigkeit bemerkt wird, rollt der Körper wohl dosiert um die Längsachse (Körperlage/Körperspannung). Dabei wird die überaus komplexe Abstimmung des Muskeleinsatzes bzw. die umfassende Koordination aller antrieberzeugender und kompensatorischer Bewegungen aufgrund der Vielzahl möglicher Variationen jedes Mal neu erlebt. Durch die Notwendigkeit, Abdruck zu finden, um Antrieb zu bewirken, wird die Komplexität noch weiter vergrößert: Die Arme werden in eine treffende Position für den Abdruck gebracht (Vortrieb). Während des Gleitens wird die schnelle Strömung des Wassers differenziert wahrgenommen; der Aufbau von Körperspannung wird permanent reguliert, obwohl sich – von außen betrachtet – kaum etwas zu verändern scheint. Allein der rhythmische Wechsel des Armzuges vermag das pfeilschnelle Gleiten aufzubrechen. Die Zyklen aus rechtem und linkem Ziehen werden mit dem Rollen des Körpers auf die jeweilige Seite verbunden und durch das sensible Erspüren der Widerstände gesteuert (Rhythmus). Wenn diese Feinabstimmung gelingt, werden dynamische Momente integriert. Es wird versucht, den *sicher erfühlten Widerstand mit einer beschleunigten Abdruckbewegung* zu unterlegen (Dynamik). Erfolg wird unmittelbar durch spürbaren Geschwindigkeitsgewinn ausgedrückt, Misserfolg zeigt sich im Spritzen, Plumpsen und wirkungslosen Durchziehen. Diese Erfahrungen sollen allen Lernenden mit ihren je unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und Wassererfahrungen ermöglicht werden. Auf der Grundlage dieser Skizze können mindestens fünf *Funktionen des Fortbewegens im Wasser* als Anhaltspunkte für die Sachorientierung erschlossen werden:

* das Gleiten (sich liegend im Wasser fortbewegen)
* der Vortrieb (das Wasser fassen, sich durch das Wasser ziehen, sich vom Wasser abdrücken und abstoßen)
* die Körperlage/Körperspannung
* der Rhythmus
* die Dynamik/das Beschleunigen

Diese Funktionen des *Sich im Wasser Fortbewegens* werden durch die Entwicklung folgender koordinativer Fähigkeiten unterstützt:

* Entwicklung der *Kopplungsfähigkeit*, d. h. die Schüler\*innen lernen, Teilkörperbewegungen, z. B. Arm- und Beinbewegung, zweckgerichtet auf die Gesamtvortriebsleistung zu organisieren.
* Entwicklung der *kinästhetische Differenzierungsfähigkeit*, d. h. die Schüler\*innen erspüren, Nuancen in der zeitlichen, räumlichen und dynamischen Struktur der Bewegung im Wasser zu unterscheiden, Winkelkonstellationen in den Gelenken der Extremitäten für den bestmöglichen Abdruck vom Wasser variieren zu können.
* Entwicklung der *Gleichgewichtsfähigkeit*, d. h. die Lernenden stabilisieren durch Beanspruchung des vestibulären Systems ihre strömungsgünstige Wasserlage.
* Entwicklung der *Orientierungsfähigkeit*, d. h. Schüler\*innen lernen, die Lage und Bewegung des Körpers im Wasser in Raum und Zeit insbesondere durch Kopfsteuerung zu bestimmen und zu verändern.
* Entwicklung der *Rhythmisierungsfähigkeit*, d. h. die Lernenden erfassen den im Schwimmen charakteristischen dynamischen bzw. kontinuierlichen Wechsel von Arm- und Beinbewegungen in einem Ablauf-Zyklus und verwirklichen ihn bewusst im Handlungsvollzug.

*Fazit: Der primare Zugang ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, den Wirkungszusammenhang zwischen Auftrieb, Antrieb und Widerstand für das schwimmerische Vorwärtskommen im Wasser zu nutzen und den erfühlten Widerstand mit einer beschleunigten Abdruckbewegung im Wasser zu beantworten.*

1. Sekundarer Zugang: Sport- und bewegungskulturelle Partizipation im Handeln und Wissen

Der *sekundare* Zugang ist zweigeteilt: In einem *ersten Teil* geht es um ein ästhetisches Moment des Bewegungslernens, die *Bewegungsgestaltung*. Aufbauend auf dem im zweiten und dritten Zugang erworbenen Feingefühl für das schwimmerische Fortbewegen im Wasser sollen die koordinativen Fähigkeiten in neuen schwimmerischen Bewegungsinszenierungen wie die neuartige Verbindung von Gleich- und Wechselschlagschwimmbewegungen, das Erlernen einer neuen Schwimmform wie das Brustschwimmen „vorwärts rückwärts“, die Entwicklung einer Choreografie im Gruppenschwimmen oder auch in kooperativen und komparativen Gruppenwettkämpfen angewendet und ausgebaut werden, wobei vor allem dann, wenn es um die komparative Funktion des Schwimmens geht, die Gleichheit in den Chancen durch differenzierte Wettkampfsituationen gegeben sein muss.

Darüber hinaus geht es in einem *zweiten Teil* darum, *sport- und bewegungskulturelle Partizipationskompetenz* *im Handeln und Wissen* zu erlangen. Dies kann z. B. in einem *fächerübergreifenden Projekt* gelingen, in dem sich die Schüler\*innen Wissen über die sozial-historische Entwicklung der Bade- und Schwimmkultur aneignen und dazu eigene praktische Ideen im Wasser entwickeln und aufführen.

Fazit: Der sekundare Zugang gibt Jugendlichen die Lerngelegenheit, das schwimmerische Fortbewegen in neuen Bewegungsinszenierungen im Wasser zu gestalten und bewegungskulturell zu reflektieren.

Exkurs: Die Umzentrierung der Wahrnehmung beim Schwimmenlernen

Die Frage der Umzentrierung der Wahrnehmung ist beim Schwimmenlernen von elementarer Bedeutung. Das zeigt sich oft bei Kindern, die sich brustschwimmend fortbewegen und dabei eine starke Schräglage des Körpers im Wasser einnehmen. Eine Hauptursache liegt darin, dass diese Kinder noch kein Vertrauen in die Tragfähigkeit des Wassers gewonnen haben und deshalb sowohl den Kopf verkrampft in den Nacken nehmen und angestrengt über Wasser halten als auch mit den Füßen nach sicherem Bodenkontakt suchen. Die Bewegungshandlungen mit ihren Bedeutungen stehen ihrerseits unter dem Einfluss übergeordneter psychischer Bezugssysteme der Motivation und der Emotion. So ist es den Schwimmanfängern oft nicht möglich, sich der Tragfähigkeit des Wassers zu überlassen, weil sie Angst haben, in diesem Element unterzugehen. Das übergeordnete Bezugssystem „*im Wasser untergehen und keine Luft bekommen*“ steckt den Rahmen für mögliche Wahrnehmungen ab. In solchen Fällen ist es notwendig, zunächst das übergeordnete Bezugssystem zu verändern, um dem Lernenden den Weg zu relevanten Wahrnehmungen zu öffnen. Dabei ist zu bedenken, dass die Auftriebseigenschaften des Wassers nur im Bewegungsvollzug wahrgenommen werden können. Sowohl diesen Kindern als auch jenen, bei denen nicht auf ein solches Bezugssystem zurückgegangen werden muss, sollten Lernanlässe angeboten werden, in denen sie die Tragfähigkeit des Wassers körperlich mit Hilfe von Auftriebsmaterialien in Erfahrung bringen können, auf die man sich setzen, stellen, legen kann, ohne unterzugehen. Erst eine grundlegende Umstrukturierung vorhandener – z. B. dysfunktionaler – Wahrnehmungsschemata führt zur Verwirklichung der Zielsetzung der schwimmerischen Erschließung des Wassers. Besonders nach der erlernten Erschließung des Wassers bieten sich zahlreiche Lernanlässe zur Umstrukturierung der Wahrnehmungsschemata durch erfinderisches Gestalten im Wasser an. So können Lernprozesse beispielsweise durch spiegelsymmetrisches Vormachen bei gleichzeitigem Nachmachen unterstützt werden. Bei dieser Art des Modelllernens wird aus gestalttheoretischer Sicht der Nachmachende durch den Vormachenden in die Gestalt der Bewegung „hineingezogen“. Dieses „Hineinziehen“ gelingt dann, wenn der Lernende seine Wahrnehmung zunehmend von einer „Ich-Zentrierung“ auf eine „Umfeld-Zentrierung“ umstrukturiert. Verbindet man das Problem der Umstrukturierung mit gruppenbezogenen Aufgaben, wie z. B. Bilder- und Gruppenschwimmen, dann rückt zusätzlich die soziale Bedeutung von Bewegung in den Mittelpunkt der erfinderischen Gestaltung. Zum Bilder- und Gruppenschwimmen gehören sog. Körperverbindungen, die ein bewusstes Eingehen von leiblichen Bewegungsbeziehungen erfordern. Lerntheoretisch geht es um Zeit- und Raummerkmale beim Bewegungslernen, wenn der/die Schwimmende sich auf die Geschwindigkeit seiner Partner bzw. Partnerinnen im Raum einlassen muss.

🡪 Grundthemen im Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“

Wir haben die zuvor genannten Bewegungserfahrungen in die folgenden vier Grundthemen zusammengefasst:

* Springen im und ins Wasser
* Schweben im Wasser – Schwere und Auftrieb
* Tauchen – im Wasser versinken
* Sich antreiben und wassersicher schwimmen

Die elementaren Bewegungserfahrungen in den Grundthemen sind über Bewegung zugänglich und hängen mit den Eigenschaften des Wassers zusammen. Dabei ist immer zu bedenken, dass die erfahrenen Eigenschaften des Wassers auf die Qualität der Bewegungen im Wasser zurückwirken. Erst in dieser wechselseitigen, dialogischen Beziehung zwischen Mensch und Wasser kann sich das ausbilden, was zuvor mit „*Wasserbewegungsgefühl*“ als grundlegende Zielsetzung für einen Schwimmunterricht in der Schule ausgewiesen wurde. Das folgende Lernangebot zum „*Bewegen im Wasser*“ ist nach diesen Grundthemen strukturiert, in die jeweils fachbezogen eingeführt wird.

1. Literaturverzeichnis

* Fokken, I., Staub, I. & Vogt, T. (2021). Tauchen, Schweben, Gleiten – und wann lernen die Kinder endlich schwimmen? *Grundschule, (2*), 22-25.
* Hildebrandt-Stramann, R. (2001). Sich im Wasser antreiben. *sportpädagogik, 25* (4), 9-11.
* Hildebrandt-Stramann, R. (2002). Tauchen erleben und erfahren. *sportpädagogik, 26* (5), 23-27.
* Hildebrandt-Stramann, R. (2009). Bewegen im Wasser – Schwimmen in der Schule. In R. Laging (Hrsg.), *Inhalte und Themen des Bewegungs- und Sportunterrichts* (S. 278-304). Schneider.
* Hildebrandt-Stramann, R. (2010). Tauchen aufgabenorientiert erfahren. In M. Giese (Hrsg.). *Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten. Band 2: Praktische Handreichungen für den Unterricht* (S. 47-58). Meyer & Meyer.
* Hildebrandt-Stramann, R. (2017). Bewegungsfeld “Bewegen im Wasser”. *Sportunterricht, 66* (2), S. 1-6.
* Lange, J. & Volck, G. (1999). Schwimmen und Schwimmunterricht in der Schule. *Sportpädagogik, 23* (5), 16-26.
* Rheker, U. (2003). Spiele zum Tauchen für alle Schüler. sportpädagogik 27 (4), 32-36.
* Tamboer, J. (1979). Sich Bewegen – ein Dialog zwischen Mensch und Welt. sportpädagogik, 3 (2), 14-19.
* Ungerechts, B., Volck, G. & Freitag, W. (2002). Lehrplan Schwimmsport. Band 1: Technik. Hofmann.
* Volck, G., Freitag, W., Hohmann, A. & Ungerechts, B. (2012). Lehrplan Schwimmsport. Band 2: Vermittlung und Training im Schwimmen. Hofmann.