

Skriptum: „Schwimmen“

26. u 27. Oktober 2013

Vorwort

Es soll noch einmal darauf hingewiesen werden, dass „Schwimmen“ eine großartige Sache ist und in jedem Fall von den Lehrpersonen zu unterstützen ist. Wir sind uns der erhöhten Verantwortung und dem erhöhten Risiko bewusst, dass auf einen Schwimmlehrer/ eine Schwimmlehrerin lastet, doch unser Ziel ist es, dass die ein oder andere doch die Strapazen in Kauf nimmt, um mit den Kindern Schwimmen zu gehen. Schließlich liegen die Benefits einer durchdachten Schwimmausbildung der SchülerInnen ja auf der Hand, nicht zuletzt aufgrund des Sicherheitsaspektes. Denn nach einer positivem Schwimmerfahrung und dem Erwerb der Fertigkeit, sich aus eigener Kraft über Wasser zu halten um wieder an den Beckenrand zu schwimmen, können Risikofaktoren wie Swimmingpool im Garten oder der Badensee im Sommer deutlich minimiert werden. Des weiteren ist Schwimmen wohl eine der besten Methoden eines, für jeden adäquaten, Ganzkörpertrainings bei äußerst geringer mechanischer Belastung, wodurch es, ohne die Gelenke zu schädigen, den ganzen Körper kräftigt und das Herz-Kreislaufsystem verbessert.

Analog zum Skriptum haben wir extra für diesen Lehrgang ein achtminütiges Video angefertigt, welches euch helfen soll, euch so gut es geht an das Durchgemachte zu erinnern. Mit Hilfe diesen Skriptums, dem Video und ein wenig Recherche im Internet dürfte der Schwimmbadbesuch wohl gut vorbereitet sein. Der Helferschein ist dafür allerdings Voraussetzung. Wir legen jedem von euch, in eigenem Interesse nahe, auch den weiterführenden „Retterschein“ zu machen! Ein Buch möchten wir noch empfehlen, welches wir für unsere Vorbereitungen verwenden und sehr viele Übungen und Spiele beinhaltet:

Gunther Frank – Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen (Der Schlüssel zur perfekten Technik) 5., überarbeitete Auflage 2008 ; hofmann Verlag 1996 (Bemerkung: aufschlussreiche Übungssammlung für alle Lagen)

Falls es Fragen, Anregungen oder Feedback an uns gibt, ihr in irgendeiner Form Hilfe brauchen solltet oder ihr eine Schwimmbegleitung sucht, stehen wir rund um die Uhr telefonisch zu Verfügung!

Benni Schön 0680/1414088 beni.schoen@gmail.com

Philip Jung 0664/1256618 flip-89@live.at

Videolink: <http://www.youtube.com/watch?v=XuZNrDB5f-Y>

Wir hoffen somit einige von euch zum Schwimmen motiviert zu haben, schlussendlich liegt es ja nur an euch ob die Kinder ins Schwimmbad kommen oder nicht!

Alles Gute, viel Erfolg und viele schöne, spielerische Stunden im Wasser!

Jung & Schön

Teil 1 Organisatorisches:

Schwimmunterricht will gut geplant sein. Eine eigene Schwimmbahn in einem öffentlichen Bad oder ein Übungsbecken mit stehtiefem Wasser für Schwimmanfänger sind zusammen mit einigen Materialien und ausreichend Aufsichtspersonen (sprich kleine Gruppen pro Lehrer) perfekte Rahmenbedingungen für einen erfolgreichen Schwimmunterricht.

Vortrag:

- Einstiegsvideo: Markus Rogan Manchester Kurzbahn WM 200m Rücken
- Themen: Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Anfängerschwimmarten

Baderegeln:

1. GESUNDHEIT: Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!
2. HINWEISSCHILDER BEACHTEN: Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Daran musst du dich halten!
3. DUSCHEN, ABKÜHLEN: Geh erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!
4. KÄLTEGEFÜHL: Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen! Krämpfe sind für den Schwimmer gefährlich!
5. OHRENERKRANKUNGEN: Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen!
6. ESSEN: Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.
7. STARKE SONNE: Schütz dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, T-Shirt)! Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen!
8. ÜBERMUT: Lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst (weit hinausschwimmen, ins Wasser springen oder tauchen).
9. SPRINGEN: Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen! Spring ja nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es könnten viele Gefahren lauern!
10. VORSICHT IM ERLEBNISBAD: Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen. Beobachte daher auch die Leute in deiner Umgebung! Ruf Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!

Wer darf einen Schwimmausweis abnehmen? →

Prüfungen für die Österreichischen Schwimmerabzeichen dürfen abnehmen: - Schwimmlehrerinnen und Schwimmlehrer mit aufrechter Prüfberechtigung - Rettungsschwimmlehrerinnen und Rettungsschwimmlehrer mit aufrechter Prüfberechtigung - geprüfte Bewegungserzieherinnen und Bewegungserzieher, die im Besitz mindestens des Helferscheines und im Auftrag einer unter A.3. genannten Organisation tätig sind - Lehrwarte und Trainer für Schwimmen, die im Besitz einer gültigen Lizenz des Österreichischen Schwimmverbandes und mindestens des Helferscheines sind und im Auftrag einer unter A.3. genannten Organisation tätig sind.

Im Rahmen der Schule sind in Zusammenarbeit mit unter A.3. genannten Organisation

weitere noch zur Prüfungsabnahme von Früh-, Frei- und Fahrtenschwimmerabzeichen berechtigt: Lehrerinnen und Lehrer aller Schultypen, die im Besitz mindestens des Helferscheines sind.

B. Die Österreichischen Schwimmerabzeichen (ÖSA)

Voraussetzungen:

Die Österreichischen Schwimmerabzeichen kann erwerben, wer - die notwendigen Schwimmkenntnisse nachweisen kann - körperlich geeignet ist und - ab dem Freischwimmer das jeweilige Alterslimit erfüllt.

Gliederung und Prüfungsbedingungen:

1. Frühschwimmer

(ohne Altersbegrenzung)

- d. 25 m Schwimmen in beliebigem Stil;
- e. Sprung vom Beckenrand ins Wasser;
- f. Kenntnis von 5 Baderegeln.

2. Freischwimmer

(für Bewerberinnen und Bewerber ab dem vollendeten 7. Lebensjahr)

- a. 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Stil;
- b. Sprung aus ca. 1 m Höhe ins Wasser;
- c. Kenntnis der 10 Baderegeln.

3. Fahrtenschwimmer

(für Bewerberinnen und Bewerber ab dem vollendeten 9. Lebensjahr)

- a. 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Stil;
- b. 10 m Streckentauchen;
- c. einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes;
- d. 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit;
- e. Kopfsprung aus ca. 1 m Höhe oder beliebiger Sprung aus 3 m Höhe ins Wasser;
- f. Kenntnis der 10 Baderegeln.

4. Allroundschwimmer

(für Bewerberinnen und Bewerber ab dem vollendeten 11. Lebensjahr)

- a. 200 m Schwimmen in zwei Lagen (100 m Brust, 100 m Rücken);
- b. 100 m Schwimmen in beliebigem Stil in 2:30 Minuten;
- c. 10 m Streckentauchen;
- d. einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes;
- e. 25 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person;
- f. Kenntnis der Selbstrettung;
- g. Kenntnis der 10 Baderegeln.

Teil 2 im Wasser:

Lehrinhalte:

- Wasserspiele
- Gleitübungen und Tauchübungen
- Eigenkönnen
- Spaß, Abwechslung

„Jung & Schön Übungssammlung“

WASSERSPIELE:

...dienen zur Gewöhnung ans Wasser, Überwindung der Angst vorm Wasser, Spaß, langsames, unbewusstes Herangehen an bestimmte Schwimm- und Tauchformen

- am Beckenrand strampeln
- im Kreis: Strecksprünge, auseinander, schnell zusammen, im Kreishüpfen
- Komm mit, lauf weg
- Wer hat Angst vom Weißen Hai?
- Marco Polo: siehe Video
- Versteinerte Hexe: wer versteinert ist muss Beine grätschen und kann durch durchtauchen wieder erlöst werden.
- Kettenfangen: entweder mit einer Riesenkette oder Teilung ab 4 Kettengliedern
- Strudel: alle gehen schnell im Kreis, wenn genug Strömung dann ins Wasser legen und treiben lassen, oder schnell Richtung wechseln
- Dschungelwanderung: zB wie eine Schlange leise durch den Urwald, oder wie ein Tiger...
- Tiere Nachahmen
- Waschstraße: es werden 2 Reihen gebildet und ein Schüler durchgezogen
- Wasserball (auf Tore)
- Wasserball (Mannschaft mit 20 Pässen gewinnt)
- Ameisenschwimmen (Gegenstände transportieren)
- Schlag den Lehrer Staffel (oder gegen einen Top Schwimmer)
- Aufräumen (alle Gegenstände aus dem Wasser)
- Reiterkampf (sitzend auf zwei Brettern)
- „Wer kann“-Spiele (das schönste Unterwassertier, Meersungeheuer, Schildkröte,..)
- Wasserbecher transportieren (Halten, Rückenlage am Kopf tragen,..)
- Ball innerhalb der Mannschaft mit Pässen halten (bei zehn erfolgreichen Pässen gibt's einen Punkt)
- Fangen mit Reifen Leo
- Wikinger Rennen (Gruppe muss ihr Boot selbst ins Wasser tragen und dort gegen eine andere bestehen, geht nur mit großen Matten)
- Baywatch Rettungsschwimmer: alle stehen am Rand (Hand an der Hüfte und cool ins Wasser schauen), ein Schüler spielt den Badegast. Wenn dieser untergeht müssen ihn die anderen retten.
- Figuren/ Gegenstände Einsammeln
- Style Challenge: mit einer großen Matte; draufspringen und Figuren machen (Surfen)
- „Agententraining“/ Hindernisbahn: Sprung, Tauchen unter einer Matte, über eine Matte, unter einem Sessel, aus dem Becken, wieder zurück...

- Rettungsschwimm-Staffel: Partnerschwimmen, Gewandschwimmen, Ball in Rückenlage, Matrazenschwimmen
- Schlacht um Hogwarts (auf den dicken Matten)/ Fluch der Karibik
- Wikingerrennen

GLEITÜBUNGEN:

- vom Rand abstoßen in allen Variationen (vw, rw, seitl., Arme gestreckt, Arme seitlich, Hände gespreizt, Hände zur Seite, Hände zur Faust ballen, Hände zurück,...)
- Partner schiebt an/zieht an
- Sardinenschießen als „Grande Finale“: Alle SchülerInnen stellen sich im Spalier gegenüber und „schießen“ eine Person durch die Reihe

TAUCHÜBUNGEN:

Hier nochmal die Übungsreihe, an die wir uns orientieren um Kindern an die Faszination Tauchen heranzuführen.

- Loch ins Wasser blasen
- Schwimmende Gegenstände durch pusten in ein „Tor“ bewegen
- Luftblasen machen (Mund oder Nase)
- Untertauchen (Augen wenn möglich geöffnet, kontinuierlich ausatmen)
- mit verschiedenen Körperteilen den Boden berühren, sitzen, liegen, ...
- durch Reifen tauchen
- Gegenstände aufheben
- unter einer Matte tauchen
- Unterwasserkommunikation (Stille Post, Zeichensprache, Symbole, Rechnungen lösen (Partnerübung))
- Tauchtunnel (Kinder stehen hintereinander, blicken in dieselbe Richtung und die hinterste taucht durch die gegrätschten Beine durch)
- Handstand im Wasser, Purzelbaum vw, rw. (Wettbewerb, wer schafft mehr?)
- Tauchparcours (durch Tore, von Ecke zu Ecke)
- Versteinerte Hexe mit Freitauchen

KRAULSCHWIMMEN LERNEN:

- Schwimmbrett: sitzend, stehend, kniend fortbewegen (zur Gewöhnung ans Brett)
- Rücken/Kraul Beine am Beckenrand üben
- Partnerübung ziehen mit Kraul Beinen, Partner kann dadurch viel mehr Sicherheit vermitteln als Schwimmbrett
- Mit ausgestreckten Armen am Schwimmbrett halten und dazu Kraul Beine (auch Seiten und Rückenlage)
- Am Brett Gegenstände transportieren (Becher, Bälle,...)
- Kraul-Armzug im Trockenen üben
- Armzug gehend im Wasser üben (in der Unterwasserphase ist der Arm gebeugt, in der Oberwasser ist der Ellbogen der höchste Punkt)
- Atmung erklären (Kopf dreht auf die Seite, Einatmen und unter Wasser ausatmen)

-Übungen: Faustschwimmen; Daumen streift entlang vom Körper; Fingerspitzen streifen über Wasseroberfläche, hoher Ellebogen; Dauemen streift entlang vom Körper nach vorne)

-Hühnerflügel (Daumen unter Achsel, Kraul schwimmen)

-Schwimmnoodle: Kniebeuge, Beinwechsel, sitzend

-Selbe Übungen wie Brett

RÜCKENSCHWIMMEN (erste Erfahrungen mit Schwimmnoodle)

Noodle wie Schal „tragen“

Kopf nach hinten neigen

Knie sollen beim Beinschlag unter der Wasseroberfläche bleiben

BRETTSPIELE (GROSSE SCHWIMM MATTE):

-Untertauchen (alle Zusammen)

-Schwebe Rutsche (Kind legt sich auf Matte und wird über Kopf gestemmt und rutscht ins Wasser)

-Mattenlauf (Mehrere Matten hintereinander legen und darüber laufen)

-Mattensurfer (vom Beckenrand Anlauf nehmen und auf die Matte springen und surfen – hang loose ;-)

-Unter Matten durchtauchen

WASSERGEFÜHL:

-Wrig Übungen (Scheibenwischer, Füße voraus, Mississippi Dampfer, Kraul rw., Paddeln in RL/Hände neben Hüfte/nur aus Handgelenk antauchen,

-Synchronschwimm Wettkampf

KOMBINATIONSFORMEN:

-Kraul Beine mit Brust Arme

-Delphin Beine mit Kraul Arme

-Brust Beine mit Kraul Arme

SPIELFORMEN: (alle Spiele in allen Schwimmlagen möglich (meistens))

-Roboterschwimmen

-so langsam wie möglich schwimmen

-Partner: Schattenschwimmen, Bewegungen kopieren

-Hühnerflügel (re,li,abschl.,ganzes)

-Partnerschwimmen, bei jedem Zug einklatschen

-Unterschenkel ragt aus dem Wasser (sehr schwierig)

-Spital – Schwimmen (re Hand greift li Unterschenkel)

SPRINGEN:

- Variationen: so weit/hoch/laut/leise wie möglich
- Figuren/ Tiere
- Paketsprung
- Sprung ohne Kopf Unterwasser

Literatur:

Gunther Frank – Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen (Der Schlüssel zur perfekten Technik) 5., überarbeitete Auflage 2008 ; hofmann Verlag 1996 (Bemerkung: aufschlussreiche Übungssammlung für alle Lagen)

Teil 3: Helferschein

Kriterien:

- 15 min Dauerschwimmen, davon 5 min in Rückenlage ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Überkleidern
- 15 m Streckentauchen
- Zweimaliges Tieftauchen (ca. 2-3m) jeweils mit Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes innerhalb von 5 Minuten
- Heraufholen von 3 Tellern oder 3 Ringen bei einem Tauchversuch (Fläche ca. 10m², bei einer Wassertiefe von ca. 2 bis 3 m)
- Paketsprung aus 2-3 m Höhe
- je 25 m Retten einer etwa gleich schweren Person mit Kopf-, Achsel- und Fesselgriff
- 50m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- praktische Ausübung der Befreiungsgriffe: Halsumklammerung von vorne und hinten, Würgegriff von vorne und hinten, jeweils an Land und im Wasser
- praktische Ausübung der Bergegriffe: Bergen über den Beckenrand und Rautekgriff
- Kenntnis der Rettungsgeräte
- Kenntnis der Selbstrettung
- Kurze Prüfung über Erste Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der Wiederbelebung
- Kenntnis über Zweck und Organisation des Österreichischen Wasserrettungswesen

Wir haben die wichtigsten Griffe durchgemacht und das Wesentliche für die Prüfung am 16. November geübt. Im Internet findet ihr gute Skripten zum Üben von der Wasserrettung (oder ähnliches) auf die wir hiermit verweisen wollen.

TIPPS:

Zum Streckentauchen, beim Helferschein wird eine Distanz von 15m NACH dem Kopfsprung verlangt, ist eine RUHIGE Ausführung der Schlüssel zum Erfolg. Wenige Kräftige Arm und Beinzüge sind gegenüber einer hektischen aneinander Reihung von unvollständigen Zügen ein Weg um effizient UNTER der Wasseroberfläche voranzukommen.

Die Helferscheinspezifischen Grundlagen, wie zB Transport, Rettungs, und Befreiungsgriffe, sind auf dem Link einzusehen welche Fr. Wolf ausgeschickt hat.