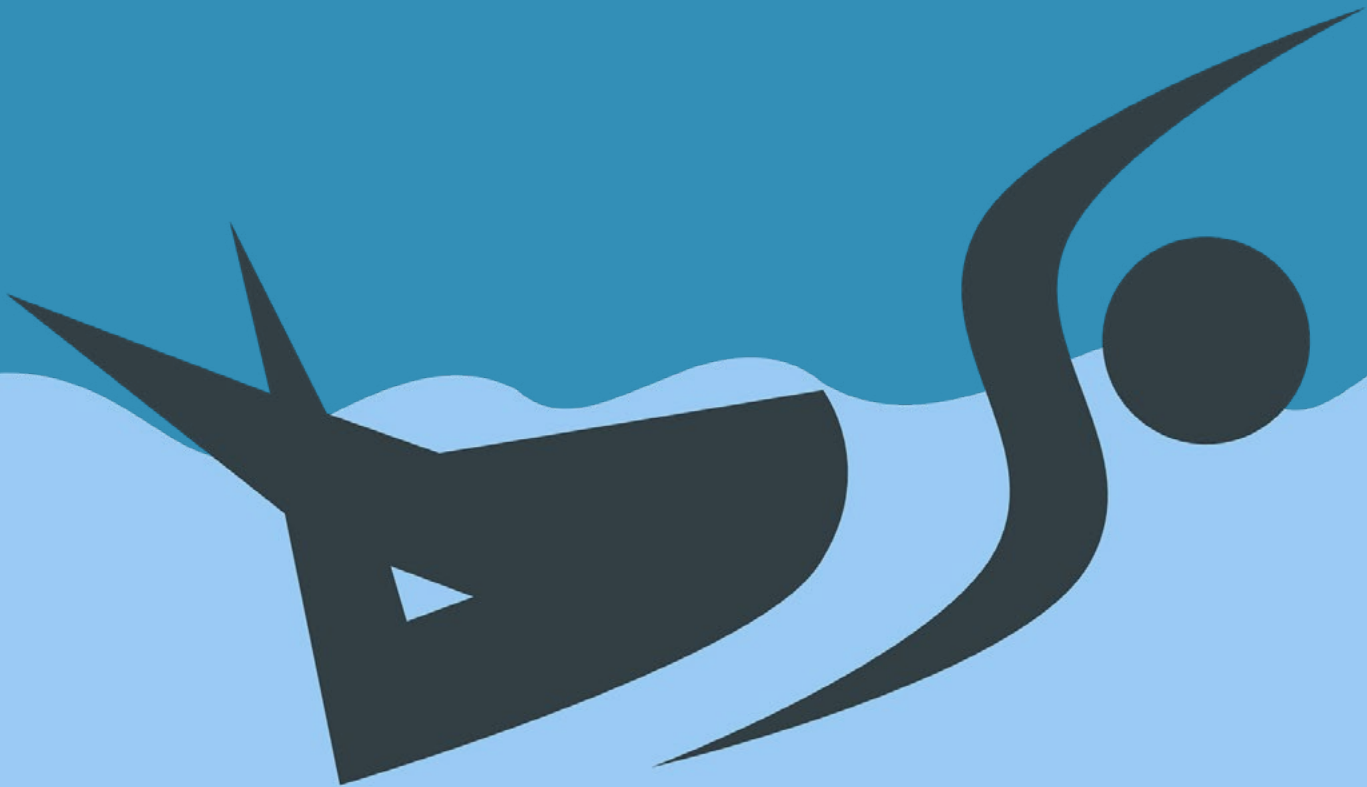




AUF DEM WEG ZUM SICHEREN SCHWIMMEN

Das Niveaustufenkonzept als Hilfe



ZIELE

Bei der Vermittlung von Schwimmkompetenzen gemäß dem Teilrahmenplan Sport für Grundschulen sowie dem Lehrplan Sport für die Sekundarstufe I des Landes Rheinland-Pfalz und der seit dem 1. Januar 2020 aktualisierten Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen ist Ihr Beitrag als Sportlehrerin und Sportlehrer von besonderer Bedeutung. Um Kinder auf ihrem Weg zum sicheren Schwimmen zu begleiten, sind fachliche Kompetenz, Engagement und Kreativität notwendig. Diese Handreichung soll einen Überblick über Vorgaben und Kriterien sowie methodisch-didaktische Anregungen zur Orientierung und Umsetzung bieten. Im Mittelpunkt steht die DGUV Handreichung „Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule: Bewegungserlebnisse und Sicherheit am und im Wasser“, die in einer KMK Tagung im Dezember 2019 erstmals vorgestellt wurde. Diese Handreichung stellt ein Niveaustufen-konzept für den Weg zum Sicheren Schwimmen vor und beinhaltet darüber hinaus wertvolle Informationen, Hinweise, Aspekte der Unfallprophylaxe, vielfältige Organisationsformen sowie weitere Bausteine, die zu einem gelingenden Schwimmunterricht beitragen können.

Die Rahmenbedingungen für den Schwimmunterricht sind für Schulen unterschiedlich. Begrenzte Zeiten im Bad oder eingeschränkte Nutzung der Becken erfordern oftmals Modifikationen von Übungsformen und Bewegungsimpulsen. Sportlehrerinnen und Sportlehrer sind gefordert – unter den gegebenen Voraussetzungen – den bestmöglichen Lernweg für Schülerinnen und Schüler zu finden. Elementare Bausteine auf dem Weg sind¹: Die Schülerinnen und Schüler

- sollen ein Wassergefühl erwerben (als wesentliche Voraussetzung des Schwimmen Könnens und Ergebnis des Schwimmen Lernens),

- das Schwimmen als angstfreie und freudvolle Bewegung im Wasser erleben,
- den natürlichen Erkundungsdrang zur Sammlung vielfältiger Bewegungserfahrungen im Wasser nutzen,
- mindestens eine Schwimmart beherrschen,

Insbesondere das angstfreie und freudvolle Bewegen im Wasser ist Voraussetzung für das Sichere Schwimmen in einer normierten Technik. Kinder erleben und erfahren das Element Wasser in unterschiedlichen Situationen und entwickeln notwendige Fertigkeiten in einem individuellen Tempo. Das Niveaustufenkonzept berücksichtigt diesen Prozess und bietet den entsprechenden strukturellen Rahmen.



1 DGUV (Hrsg.): „Schwimmen - Lehren und Lernen in der Grundschule“. Information 202-107 November 2019, Seite 10

GRUNDLAGE UND VORGABEN

Grundlage für das Schulschwimmen ist die Verwaltungsvorschrift „Schwimmunterricht sowie Schwimmen und Baden bei Schulveranstaltungen“ vom 14. Juni 1999 (Amtsbl.1999, Seite 353), die in der Praxis nach wie vor angewandt wird und im Folgenden abgedruckt ist. Wichtige Regelungen sind fettgedruckt. Fragen zur Verwaltungsvorschrift beantworten die für den Schulsport zuständigen Referentinnen und Referenten der ADD sowie die Fachberaterinnen und Fachberater für den Schulsport.²

1. Schwimmunterricht

- 1.1. **Vor Beginn des Schwimmunterrichts** im Primarbereich und in der Sekundarstufe I sind die Eltern (Sorgeberechtigten) **schriftlich** zu benachrichtigen. Dabei ist nach körperlichen Beschwerden zu fragen, die für die einzelne Schülerin oder den einzelnen Schüler beim Schwimmen, Springen, Tauchen eine gesundheitliche Gefahr bedeuten könnten.
- 1.2. **In jedem Schuljahr** sind die Schülerinnen und Schüler vor Aufnahme des Schwimmunterrichts mit den **allgemeinen Baderegeln** vertraut zu machen und über die **Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen zu belehren**.
- 1.3. Schwimmunterricht in Hallen- und Freibädern darf nur stattfinden, wenn dafür ein besonderes Becken zur Verfügung steht oder der von der Schule genutzte Beckenteil (z. B. durch eine Schwimmleine) **vom öffentlichen Badebetrieb abgetrennt ist**.
- 1.4. Die **Größe einer Schwimmgruppe** richtet sich nach den **geltenden Klassenmessenzen**. Entsteht durch klassenübergreifenden Schwimmunterricht eine Schwimmgruppe, deren Schülerzahl über der geltenden Klassenmessenzenzahl liegt, so ist diese Gruppe zu teilen. Bei behinderten Schülerinnen und Schülern können bei Bedarf auch Kleingruppen gebildet werden oder es kann Einzelunterricht eingerichtet werden.

- 1.5. Für **Schwimmer und Nichtschwimmer** sollen **getrennte Schwimmgruppen** gebildet werden. Dies kann zur Herstellung einer vertretbaren Gruppenstärke auch klassen- oder schulübergreifend erfolgen. Schülerinnen und Schüler sind als Schwimmer anzusehen, wenn sie folgende Leistungen, die dem Schwimmabzeichen „Seepferdchen/Frühschwimmer“ entsprechen, erbringen

- Sprung vom Beckenrand und 25 m schwimmen,
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser.

Anmerkung: Diese Kriterien beziehen sich auf die nicht mehr aktuellen Voraussetzungen für das Seepferdchen-Abzeichen. Der Begriff Schwimmer ist so keinesfalls mit dem sicher schwimmen können gleichzusetzen.

- 1.6. Eine gemeinsame Schwimmgruppe von Schwimmern und Nichtschwimmern ist nur zulässig, wenn eine Gefährdung der Schülerinnen und Schüler ausgeschlossen ist. Wird die Gruppe nur von einer Lehrkraft beaufsichtigt, dürfen auch die Schwimmer nur das Lehrschwimmbecken oder den **Nichtschwimmerteil** eines Schwimmbeckens benutzen.
- 1.7. Für den Unterricht mit **Nichtschwimmern** gilt Folgendes:

² zu finden auf dem Internetportal www.schulsport-rlp.de

1.7.1. In Schwimmbecken, in denen der **Nichtschwimmerteil nicht sichtbar abgegrenzt ist, ist Unterricht nicht zulässig.**

1.7.2. Im Lehrschwimmbecken oder Nichtschwimmerteil eines Schwimmbeckens dürfen sich Nichtschwimmer nur in dem Beckenteil aufhalten, in dem sie in höchstens brusttiefem Wasser stehen können.

2. Lehrkräfte, Aufsicht

2.1. **Im Schwimmunterricht dürfen nur Lehrkräfte mit Lehrbefähigung oder Unterrichtserlaubnis/Unterrichtsbefugnis für das Fach Sport eingesetzt werden sowie Lehrkräfte, die eine Erlaubnis der Schulbehörde zur Erteilung von Schwimmunterricht vorweisen.**

Dabei müssen Lehrkräfte

- die in einem Schwimmbecken mit mehr als 1,35 m Wassertiefe unterrichten, mindestens das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Bronze (Grundschein) besitzen oder eine entsprechende gleichwertige Prüfung abgelegt haben;

- die in einem Schwimmbecken mit bis zu 1,35 m Wassertiefe unterrichten, mindestens das Deutsche Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer) besitzen oder eine entsprechende gleichwertige Prüfung abgelegt haben und mit den Methoden der ersten Hilfe und der Wiederbelebung vertraut sein.

2.2. **Je Schwimmgruppe ist eine Lehrkraft erforderlich** (vgl. Nummer 1.4).

2.3. Eine **weitere Lehrkraft** ist erforderlich, wenn

- in einer Schwimmgruppe mehr als 30 Schwimmer und Nichtschwimmer zusammengefasst sind

oder

- mehr als 15 Nichtschwimmer in einer Schwimmgruppe zusammengefasst sind und der Schwimmunterricht unter erschwerten Bedingungen (z.B. Abgleitgefahr, schwierige Struktur der Gruppe) stattfindet.

2.4. In Sonderschulen und in Schulen, in denen Behinderte und Nichtbehinderte gemeinsam Schwimmunterricht erhalten, können je nach Art der Behinderung weitere Lehrkräfte, die eine Qualifikation nach Nummer 2.1 besitzen, eingesetzt werden.

2.5. Sind zwei oder mehr Lehrkräfte für eine Schwimmgruppe eingesetzt, so übernimmt eine davon die Leitung. Die Aufgabenverteilung ist untereinander abzusprechen.

2.6. Anstelle der zweiten Lehrkraft können

- eine geprüfte Schwimmmeisterin oder ein geprüfter Schwimmmeister,

- eine Schwimmmeistergehilfin oder ein Schwimmmeistergehilfe,

- eine volljährige Rettungsschwimmerin oder ein volljähriger Rettungsschwimmer

eingesetzt werden.

Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer müssen mindestens im Besitz des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Bronze (Grundschein) sein oder eine entsprechende gleichwertige Prüfung abgelegt haben.

Schwimmmeisterinnen, Schwimmmeister, Schwimmmeistergehilfinnen oder Schwimmmeistergehilfen dürfen nicht eingesetzt werden, wenn sie gleichzeitig den öffentlichen Badebetrieb regeln oder mit anderen Aufgaben betraut sind.

2.7. Die Lehrkräfte und die sonst eingesetzten Personen müssen mit den **Sicherheits- und Rettungsvorkehrungen** sowie der Badeordnung der jeweiligen Schwimmstätte vertraut sein. Sie müssen **Schwimmklei-**

dung oder andere **für den Schwimmunterricht geeignete Sportkleidung** tragen.

- 2.8. Die Lehrkräfte müssen ihren **Standort im Schwimmbad** so wählen, dass sie alle im Wasser befindlichen Schülerinnen und Schüler ihrer Schwimmgruppe beobachten können, und sollen sich nur dann gleichzeitig mit den Schülerinnen und Schülern im Wasser aufhalten, wenn dies aus pädagogischen oder methodischen Gründen erforderlich ist.
- 2.9. **Vor jedem Betreten der Schwimmstätte sowie unmittelbar nach Beendigung jeden Schwimmunterrichts ist die Zahl der Schülerinnen und Schüler zu überprüfen.**
- 2.10. Übungen, die eine **erhöhte Sorgfalt** erfordern (u.a. **Startsprünge, Wasserspringen, Tauchen**), dürfen nur dann im Unterricht Berücksichtigung finden, wenn die **Lehrkräfte über eigene Erfahrungen verfügen und die methodischen Schritte beherrschen**. In diesen Fällen sind die Schülerinnen und Schüler über die **besonderen Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen** zu belehren
- 2.10.1. Kopf- und Startsprünge in Becken mit weniger als 1,35 m Wassertiefe sind verboten. **Anmerkung: Kopfsprünge sind erst ab einer Wassertiefe von 1,80 m zulässig.**
- 2.10.2. Bei allen Sprüngen ins Wasser ist darauf zu achten, dass die jeweilige Absprungstelle erst betreten werden darf, wenn die Wasserfläche im Sprungbereich frei ist.

3. Schwimmen und Baden bei sonstigen Schulveranstaltungen

- 3.1. **Die Regelungen dieser Verwaltungsvorschrift gelten auch für das Schwimmen und Baden bei sonstigen Schulveranstaltungen** mit Ausnahme der Nummer 2.1 Satz 1. Die Bestimmungen in Nummer **2.1 Satz 2 können unbeachtet bleiben, wenn ein öffentliches Schwimmbad gegen Ent-**

gelt besucht wird (z.B. im Rahmen eines Wandertages) und die Einwilligung der Eltern (Sorgeberechtigten) vorliegt.

- 3.2. Freiwilliges Schwimmen und Baden (z.B. bei Schullandheimaufenthalten) ist auch in Fluss- und Seebädern gestattet, sofern diese als öffentliche Bäder gekennzeichnet sind und die schriftliche Einwilligung der Eltern (Sorgeberechtigten) vorliegt. Ist in diesen Bädern der Schwimmerteil nicht oder nur sehr schwer sichtbar vom Nichtschwimmerteil abgegrenzt, bedarf es besonderer Sorgfaltsmaßnahmen (z.B. zusätzliche Aufsicht, intensive Belehrung der Schülerinnen und Schüler über mögliche Gefahren).
- 3.3. Freiwilliges Schwimmen und Baden, z. B. im Rahmen von Studienfahrten, ist auch in offenen Gewässern oder im Meer erlaubt, wenn
- bei **minderjährigen** Schülerinnen und Schülern eine schriftliche **Einwilligung der Eltern** (Sorgeberechtigten) vorliegt;
 - die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler **mindestens** im Besitz des **Deutschen Schwimmabzeichens Bronze** (Freischwimmer) sind;
 - **zwei Aufsichtskräfte** anwesend sind, von denen mindestens **eine das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Bronze** (Grundschein) besitzt oder eine entsprechende gleichwertige Prüfung nachweisen kann;
 - **von den Aufsichtskräften überprüft** worden ist, dass aller Voraussicht nach von der Badestelle **keine besonderen Gefahren ausgehen** (z.B. Hotelstrand, kommunaler Strand).
- 3.4. Jeder Aufenthalt am Strand, auch wenn nicht geschwommen wird, erfordert eine Aufsicht.

4. In-Kraft-Treten

Diese Verwaltungsvorschrift tritt am Tage nach der Veröffentlichung in Kraft. Die im Bezug genannte Verwaltungsvorschrift ist danach nicht mehr anzuwenden.

Wenn in Förderschulen sowie in anderen Schulen, die Schülerinnen und Schüler mit Beeinträchtigung unterrichten, kein Schwimmunterricht im Sinne der Verwaltungsvorschrift, sondern Bewegungsförderung im Wasser stattfindet, dann können in Abweichung von der Regelung in Teilziffer 2.4 der Verwaltungsvorschrift weitere Lehrkräfte/pädagogische Fachkräfte eingesetzt werden, die die in Teilziffer 2.1 bis 2.3 geregelten

Anforderungen nicht erfüllen, jedoch mindestens im Besitz des Deutschen Schwimmabzeichens Bronze sind. Allerdings können Aufsichtsfunktionen im Schwimmunterricht nur von im Sinne der Teilziffer 2.1 qualifizierten Lehrkräften übernommen werden. Für pädagogische Fachkräfte gilt dies nur im Bereich der Förderschulen.

Im Übrigen können für den an Förderschulen mit den Förderschwerpunkten G und M stattfindenden Einzelunterricht ausnahmsweise pädagogische Fachkräfte eingesetzt werden, die keine Erlaubnis zur Erteilung von Schwimmunterricht erworben haben.³

³ Bezug: Verwaltungsvorschrift des KM zum Schwimmunterricht sowie Schwimmen und Baden bei Schulveranstaltungen vom 15.12.1987 und Besprechung am 3.5.1988

DIE DEUTSCHE PRÜFUNGS- ORDNUNG SCHWIMMEN

Die Prüfungsordnung gilt seit dem 1. Januar 2020 und betont den qualitativen Anspruch des Sicheren Schwimmens. Dies stellt sich beispielsweise in der erkennbaren Wasseratmung in Grobform beim Schwimmen in Bauchlage für das Seepferdchen Abzeichen dar und setzt sich konsequent in den Bedingungen für die Abzeichen Bronze, Silber und Gold fort.

	alte Prüfungsordnung	neue Prüfungsordnung
Bezeichnung	Deutsches Jugendschwimmabzeichen	Deutsches Schwimmapzeichen
Seepferdchen	■ Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen ■ Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser ■ Kenntnis von Baderegeln	■ Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen) ■ Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling) ■ Kenntnis von Baderegeln
Bronze	■ Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten ■ einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes ■ Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung ■ Kenntnis von Baderegeln	■ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch-oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage* ■ einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes ■ ein Paketsprung vom Startblock oder 1m-Brett ■ Kenntnis von Baderegeln

	alte Prüfungsordnung	neue Prüfungsordnung
Bezeichnung	Deutsches Jugendschwimmabzeichen	Deutsches Schwimmbabzeichen
Silber	■ Startsprung und mindestes 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage ■ zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Her-aufholen je eines Gegenstandes ■ 10 m Streckentauchen ■ Sprung aus 3 m Höhe ■ Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung	■ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch-oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage* ■ zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Her-aufholen je eines Gegenstandes ■ 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser ■ ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe ■ Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen) *Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten

DIE VIER NIVEAUSTUFEN

Auf dem Weg zum Sicheren Schwimmen sind verschiedene Teilschritte notwendig. In der deutschsprachigen Fachliteratur wurde dieser Prozess über Jahrzehnte in drei Phasen unterteilt: die Wassergewöhnung, die Wasserbewältigung und das Schwimmen. In der DGUV Handreichung wird die Phase des Schwimmens in zwei verschiedene Niveaustufen unterteilt: Die Basisstufe Schwimmen und das Sichere Schwimmen. Diese Differenzierung ergibt sich aus dem Spektrum an Kompetenzen, die es zu entwickeln gilt:

- vom Erlernen einer ersten Schwimmtechnik bis zum Sicheren Schwimmen in verschiedenen Lagen
- von einfachen Fußsprüngen bis zu vielfältigen Sprüngen aus unterschiedlichen Höhen
- vom vertikalen Abtauchen bis zum gezielten horizontalen und vertikalen Bewegen unter Wasser

Der Begriff „Wasserbewältigung“ wird durch sieben klar definierte Grundfertigkeiten ersetzt. Dies bietet wertvolle Orientierung über die Bewegungserfahrungen, die es vor dem Erlernen einer ersten Schwimmtechnik in ausreichendem Maße zu vermitteln und zu üben gilt. Wichtig für das Verständnis des Konzepts ist weiterhin, dass alle vier Stufen keine absolute Trennschärfe besitzen. Schülerinnen und Schüler können zu einem Zeitpunkt in ihrem Lernprozess durchaus zwei unterschiedlichen Niveaustufen zuzuordnen sein. Dies erfordert von den Lehrkräften gezielte systematische Beobachtung und individuelle Aufgabenanpassung. Auch sollten Schülerinnen und Schüler die Anforderungen und Ziele einzelner Teilschritte kennen und sich selber richtig einschätzen. Als Hilfsmittel haben sich Kann-Bücher, Lernlandkarten oder Kompetenzraster⁴ bewährt.

Sie bieten einen Überblick über die Teilschritte des Lernprozesses und sind zugleich Grundlage für

Rückmeldung sowie den Abgleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung. Beispiele befinden sich im Anhang dieser Handreichung. Im Folgenden werden die vier Niveaustufen

- Wassergewöhnung,
- Grundfertigkeiten,
- Basisstufe Schwimmen,
- Sicheres Schwimmen

genauer beschrieben und anhand von Praxisbausteinen dargestellt. Die unterrichtliche Umsetzung sollte sich dabei an bekannten Übungs- und Lernarrangements aus dem Sportunterricht oder anderen Lernbereichen orientieren. Dieses Vorgehen bietet Schülerinnen und Schülern beim Bewegen im Wasser durch entsprechende Vorerfahrungen mehr Sicherheit und erleichtert die Unterrichtsplanung sowie -durchführung.



⁴ Beispiele für Lernlandkarte und Kompetenzraster finden sich im [Anhang](#).

GEÖFFNETE ARBEITSFORMEN

Bewährt haben sich geöffnete Lernarrangements wie zum Beispiel das Lernen an Stationen oder einer Lerntheke. Diese Settings bieten ein hohes Maß an Individualisierung und ermöglichen gezielte Unterstützung sowie Beobachtung durch die Lehrkraft. Jede Schülerin und jeder Schüler kann innerhalb eines thematischen Rahmens oder einer Auswahl unterschiedlicher Inhalte eigene Schwerpunkte wählen sowie über die Auswahl der Stationen und die Anzahl der Wiederholungen selbst entscheiden. Wichtig ist, dass Schülerin-

nen und Schüler die Ziele kennen. Dazu sind die bereits genannten Hilfen - wie zum Beispiel das Kompetenzraster - von Bedeutung. Die Organisation des Schwimmunterrichts kann analog zum Unterricht in der Sporthalle erfolgen. Am Beckenrand stehen farbige Pylonen mit den jeweiligen Stationskarten und Materialien. Nach jeder Station können Partnerinnen oder Partner gewechselt werden. Eine Offenheit bezüglich der Sozialform bietet kooperatives Lernen sowie gegenseitige Hilfe und Feedback.

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Neben dem sinnvoll gewählten Standort der Lehrkraft am Beckenrand sind es vor allem adäquate Organisationsformen⁵, die im Schwimmunterricht helfen, Überblick und Sicherheit zu gewährleisten. Wann immer dies möglich ist, sollte das Sportbecken quer genutzt werden. Die Vorteile sind vielfältig:

- besserer Überblick für die Lehrperson
- kürzere und überschaubarere Distanzen für die Schülerinnen und Schüler zum Üben und Erproben mit kurzen Pausen
- die Möglichkeit der genauen Beobachtung durch eine Partnerin oder einen Partner am Beckenrand.

Weiterhin ist das Erklären und Demonstrieren von Aufgaben aufgrund der Bedingungen im Bad oft mühsam. Bewährt hat sich ein akustisches Signal zum Sammeln in einer Ecke des Beckens oder einer Ecke des Bades.

Für Demonstrationen bietet es sich an, dass die beobachtenden Kinder am Beckenrand sitzen und die aktiven Schülerinnen und Schüler unmittelbar vor ihnen schwimmen, tauchen oder springen. Die Lehrerin oder der Lehrer muss bei dieser Konstellation besonders die Beobachtergruppe am Beckenrand im Blick haben.

Besonders für das selbstständige Üben und Arbeiten sind bekannte Methoden und fachübergreifende Inhalte hilfreich. So kann auch im Wasser eine Murrelphase durchgeführt, ein Feedback gegeben oder die Lesekompetenz durch Aufgabenkarten geschult werden.

⁵ siehe auch DGUV (Hrsg.): „Schwimmen - Lehren und Lernen in der Grundschule“. Information 202-107 November 2019, Seite 45-52

SCHWIMMBRILLEN

Aus verschiedenen Gründen ist das Tragen von Schwimmbrillen im Schwimmunterricht nicht empfehlenswert. Das Tauchen mit Schwimmbrillen unter zwei Meter Wassertiefe ist durch den Sogeffekt der Brille und den steigenden Wasser

druck gesundheitsgefährdend⁶. Laut DPO sind zudem alle Prüfungen ohne Hilfsmittel abzulegen. Bei einer erheblichen Beeinträchtigung der Sehkraft kann eine Schwimmbrille mit entsprechender Korrektur im Ausnahmefall getragen werden.

WASSERGEWÖHNUNG

Kennzeichen

Bei der Wassergewöhnung sollen sich Schülerinnen und Schüler ohne oder mit geringer Erfahrung an das Element Wasser gewöhnen. Dafür ist es wichtig, dass die besonderen physikalischen Eigenschaften, wie Druck, Auftrieb und Widerstand ohne Angst erlebt werden können. Kinder, die schon zu Beginn des Lernprozesses positive Erlebnisse mit diesem Element verbinden, können neugierig und offen weitere Fertigkeiten entwickeln.

Praxisbeispiele

Spiele an der Treppe

Die Schülerinnen und Schüler wählen selber die Höhe der Stufe aus, auf der sie sitzend oder liegend die Aufgaben durchführen.

Aufgabenbeispiele:

- mit Armen und Händen das Wasser bewegen
- mit gestreckten Armen klatschen
- sitzend mit gestreckten Beinen die Zehen das Wasser spritzen lassen

- in Bauchlage mit den Füßen strampeln
- in Rückenlage mit den Füßen strampeln
- in Bauchlage Gesicht unter Wasser bringen und blubbern

Flugzeug Spiel

Die Schülerinnen und Schüler laufen hintereinander in Kleingruppen durch das Becken. Eine Schülerin, ein Schüler oder die Lehrkraft gibt die Kommandos. Musik beziehungsweise Musikstopp können als akustisches Signal helfen.

- **Abflug:** Die vorderste Schülerin/der vorderste Schüler verlässt seine Position und nimmt die letzte Position seiner Gruppe ein.
- **Blinder Passagier:** Die vorderste Schülerin/der vorderste Schüler verlässt seine Position und nimmt die letzte Position einer anderen Gruppe ein.
- **Gegenwind:** Die gesamte Gruppe dreht sich um 180° und läuft in die entgegengesetzte Richtung.

6 siehe DLRG Merkblatt M3-001-15 und DGUV Handreichung S. 23

- **Ankunft:** Die Gruppe löst sich in verschiedene Richtungen auf.
- **Sammeln:** Neue Kleingruppen werden gebildet.

Becher Spiel

Im Becken werden Kunststoff-Trinkbecher in verschiedenen Farben verteilt. Diese Becher können für unterschiedliche Aufgaben genutzt werden.

Aufgabenbeispiele:

- Berühre einen Becher jeder Farbe mit der Hand.
- Berühre vier gelbe und zwei rote Becher mit dem Knie.
- Dusche nacheinander mit zwei blauen, zwei grünen und zwei gelben Bechern.
- Berühre gelbe Becher mit der Nase, blaue Be-

cher mit dem Ellenbogen, grüne Becher mit der Stirn und rote Becher mit dem Fuß.

- Deine Partnerin/dein Partner macht dir drei Aufgaben vor. Du beobachtest genau und wiederholst die Aufgaben anschließend. Danach wird gewechselt.

Karten mit Farben, Anzahlen und Körperteilen können ebenfalls Aufgaben vorgeben und jeweils nach der Durchführung getauscht werden.

Weitere Ideen und Hinweise

DGUV Handreichung S. 24 - 27

Handkarten-Set A1- 01 bis A1-12

Internetportal KNSU <https://www.knsu.de/individualsportarten/schwimmen>

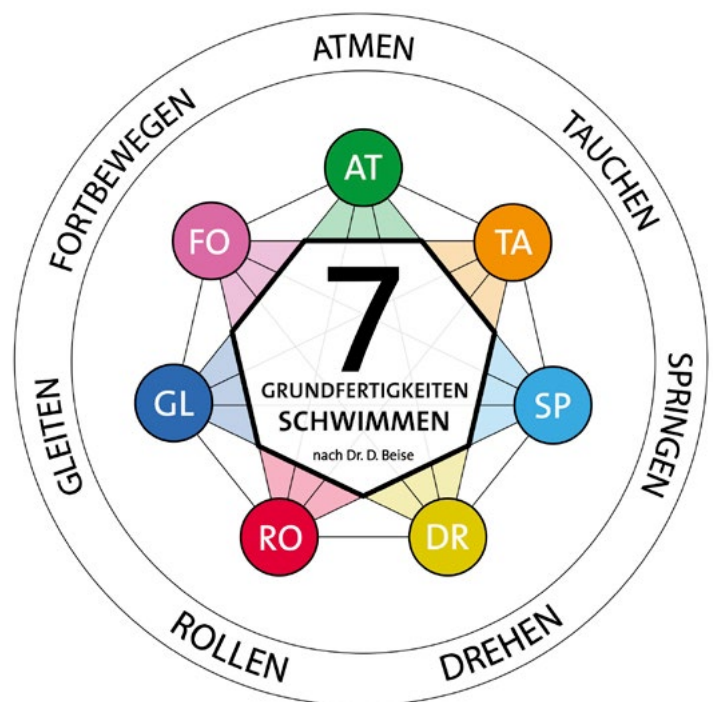
GRUNDFERTIGKEITEN

Kennzeichen

Die sieben dargestellten Fertigkeiten sind als Grundvoraussetzungen für ein motiviertes und erfolgreiches Lernen einer Schwimmtechnik zu verstehen. Entsprechend ist für deren Entwicklung und Übung die erforderliche Zeit einzuplanen.

Praxisbeispiele

- **Atmen:** Die Schülerinnen und Schüler halten sich mit beiden Händen am Beckenrand fest. Sie pusten Luft durch den Mund (die Nase, Mund und Nase, Mund und Nase seitlich) ins Wasser und „blubbern“.



- **Fortbewegen:** Schülerinnen und Schüler bewegen sich vorwärts (seitlich, rückwärts) laufend oder hüpfend auf beiden Beinen (einem Bein) oder mit den Händen als „Schaufeln“ durch das Wasser. Auf ein akustisches Signal „frieren“ sie in der Bewegung ein.

Variante: Auf ein Signal blasen sich die Kinder wie Luftballons mit Luft auf, machen sich rund (Arme umgreifen die Beine) und legen sich schwebend auf die Wasseroberfläche.

- **Gleiten:** Schülerinnen und Schüler greifen ein Schwimmbrett mit beiden Händen (Arme gestreckt und das Gesicht liegt zwischen den Armen im Wasser) und stoßen sich mit einem Bein oder beiden Beinen vom Beckenrand ab. Sie gleiten in dieser Position bis zu einer Partnerin/einem Partner. Variante: Rückwärts gleiten (Schwimmbrett wird als „Kopfkissen“ unter den Kopf gehalten)
- **Rollen:** Schülerinnen und Schüler greifen stehend mit gestreckten Armen eine Poolnudel. Sie ziehen die Nudel an ihren Bauch heran und drehen sich vorwärts über die Nudel.
- **Drehen:** Schülerinnen und Schüler legen sich wie ein Seestern in Bauchlage auf das Wasser. Das Gesicht liegt ebenfalls im Wasser und die Kinder „blubbern“. Aus dieser Position drehen sie sich in die Rückenlage und atmen ein. Als Hilfe kann eine Poolnudel unter dem Bauch beziehungsweise dem Rücken dienen.
- **Springen:** Alle Arten von Sprüngen können im Wasser (beidbeinig oder einbeinig hüpfen,

Sprünge mit Drehungen, Hocksprünge,...) und ins Wasser (Fußsprung, Päckchen, Synchronsprünge in der Kleingruppe, Sprünge mit halber Drehung,...) ausgeführt werden. Die erforderliche Wassertiefe von 1,35 m für Fußsprünge⁷ ist auch in Becken mit Hubböden oder in Becken mit unterschiedlicher Wassertiefe unbedingt zu beachten. Kopfsprünge erfordern eine Wassertiefe von 1,80 m.

- **Tauchen:** Ähnlich wie in einem „Sprunggarten“ in der Sporthalle bewegen sich die Schülerinnen und Schüler durch verschiedene Hindernisse im Becken. Dies können beispielsweise farbige Becher, Tauchreifen, Tauchringe oder -stäbe, Tischtennisbälle oder Luftballons sein. Die Aufgaben aus dem Praxisbeispiel „Fortbewegen“ werden durch Tauchaufgaben ergänzt.

Bewährt hat sich auch das Tauchen an einem schräg gespannten Tau unter Wasser oder dem Abtauchen an einer Treppe. Die erhöhte Sorgfalt und Prüfung der Voraussetzungen bei diesen Aufgaben ist unbedingt zu berücksichtigen.

Weitere Ideen und Hinweise

DGUV Handreichung S. 27 - 34

Handkarten-Set B1-01 bis B7-01

Fertigkeitstest ABAS (Assessment of Basic Aquatic Skills, übersetzt nach Vogt & Staub)

Internetportal KNSU <https://www.knsu.de/individualsportarten/schwimmen>

⁷ siehe Verwaltungsvorschrift [Abschnitt 2.10.1](#).

BASISSTUFE SCHWIMMEN

Kennzeichen

Die Basisstufe Schwimmen ist gekennzeichnet durch das Erlernen einer ersten Schwimmtechnik. Das Fortbewegen im Wasser wird durch das Schwimmen Können möglich. Schülerinnen und Schüler sollen nun im tiefen Becken weitere Erfahrungen sammeln. Dazu zählen auch das Erproben weiterer Techniken und Lagen (Bauch- oder Rückenlage) sowie das Tauchen und Springen.

Praxisbeispiele

Wasserballett

In Kleingruppen wird eine kurze Choreografie erarbeitet. Diese soll beispielsweise jeweils einen Sprung, eine Drehung oder Rolle und ein „schwebendes Element“ auf dem Wasser beinhalten.

Einführung Brustbeinschlag

Die Schwunggrätsche kann in Bauchlage auf dem Boden (z.B. auf einem Schwimmbrett liegend) aber auch im Vorfeld im Sportunterricht auf einem Kasten oder einer Bank geübt werden. Das Erlernen der Bewegung sitzend am Beckenrand ist dagegen ungünstig, da die Fersen in dieser Position kaum zum Po gezogen werden können. Weitere Übungsformen:

- Brustbeinschlag mit Schwimmbrett oder Nudel in Rückenlage
- Brustbeinschlag in Bauchlage am Beckenrand: Die Hände umgreifen die Kante und die Arme sind gestreckt. Ein Partner oder eine Partnerin kann von oben die Bewegung beobachten und Rückmeldungen geben.
- Brustbeinschlag mit Brett oder Nudel in Bauchlage: Die Schülerin oder der Schüler führt jeweils 2 bis 3 Schwunggrätschen mit dem Gesicht zwischen den gestreckten Armen im Wasser

aus. Anschließend folgt eine kurze Pause zum Atmen.

Einführung Kraularmzug

Die Grundbewegung wird mit vorgebeugtem Oberkörper zunächst an Land geübt. Wichtige Merkmale sind dabei die Ellbogenvorhalte, das Abklappen des Unterarms sowie der gerade Zug der Hand zur Hüfte. Anschließend wird diese Bewegung im Wasser stehend geübt. Dabei sollte der Oberkörper ebenfalls vorgebeugt sein, das Gesicht im Wasser liegen und die Rückholphase des Arms über Wasser deutlich erkennbar sein. Weitere Übungsformen:

- Querbahnen mit einarmigem Armzug schwimmen; der andere Arm greift gestreckt ein Schwimmbrett und der Beinschlag stabilisiert die Wasserlage
- ein Partner oder eine Partnerin greift die Unterschenkel und stabilisiert das übende Kind
- die seitliche Atmung kann schrittweise hinzugenommen werden - beispielsweise drei bis vier Armzüge mit Wasseratmung schwimmen und anschließend eine kurze Pause einlegen

Weitere Ideen und Hinweise

DGUV Handreichung S. 34 - 42

Handkarten-Set

- Brustschwimmen C1-01
- Rückenkraultschwimmen C2-01
- Kraultschwimmen C3-01
- Technikabweichungen D1-01

Internetportal KNSU <https://www.knsu.de/individualsportarten/schwimmen>

SICHERES SCHWIMMEN

Kennzeichen

Das Sichere Schwimmen im tiefen Wasser wird durch ein hohes Niveau des Schwimmen Könnens – sowohl technisch als auch ausdauernd – kenntlich. Schülerinnen und Schüler können beliebige Sprünge ins Wasser ausführen, die Schwimm- lage in der Fortbewegung wechseln und sich sicher in alle Richtungen unter Wasser bewegen. Die Techniken der Schwimmarten werden in dieser Stufe optimiert und durch vielfältige Übungsformen eine kontinuierliche Leistungssteigerung intendiert.

Praxisbeispiele

- Synchronsprünge mit Partner/-in
- spielerische Übungsformen zur Verbesserung der Ausdauer: z.B. „Kommunikationsausdauer“ (www.schulsportideen.de)
- Tauchen im „Tauchgarten“ (Tauchreifen oder ähnliche Materialien)
- Streckentauchen mit Rechenaufgaben (z.B. durch Tauchstäbe mit Zahlen)
- Techniks- schulung durch Gegensatzerfahrungen (z.B. Brustschwimmen ohne Beinschlag)

Weitere Ideen und Hinweise

DGUV Handreichung S. 42 - 43

Handkarten-Set

- Brustschwimmen C1-01
- Rücken- kraulschwimmen C2-01
- Kraul- schwimmen C3-01
- Technik- abweichungen D1-01

Internetportal KNSU <https://www.knsu.de/individualsportarten/schwimmen>

WAHL DER ERSTSCHWIMMART

„Die Wahl der Erstschwimmart im Anfängerschwimmen ist Gegenstand einer über Jahrzehnte hinweg geführten Diskussion. Grundsätzlich sind alle Schwimmarten als Erstschwimmart geeignet.“⁸

In den meisten Teilen der Erde werden die Schwimmarten Rückenraul und Kraul als Erstschwimmarten bevorzugt. Dagegen wird in wenigen Ländern Mitteleuropas Brustschwimmen als Erstschwimmart gelehrt. Seit mehr als 40 Jahren gibt es in Deutschland Studien, wie sinnvoll Rückenraul und Kraul als Erstschwimmarten sind. Die Argumente sind offensichtlich: Kinder machen in ihrer motorischen Entwicklung überwiegend gegengleiche Bewegungen mit Armen und Beinen (Strampeln, Krabbeln, Gehen, Treppen steigen, Laufrad, Dreirad, Fahrrad). Nun sollen sie beim Brustschwimmen gleichzeitig auf einer Ebene Arme und Beine bewegen, was hohe koordinative Ansprüche stellt.

In der methodischen Abfolge wird das Rückenkraulschwimmen dem Kraulschwimmen oft vorgezogen⁹. Als besondere Gründe für das Rückenkraulschwimmen als Erstschwimmart werden unter anderem genannt:

- die alternierenden Bewegungen sind dem Anfänger aus der eigenen Entwicklung bekannt (Krabbeln, Kriechen, Laufen)
- die Atemwege sind frei
- Teile der Bewegung können durch den Schwimmer optisch kontrolliert werden
- Blickverbindung zum Lehrenden ist vorhanden
- Rückenraul schafft partiell Voraussetzungen für das Kraulschwimmen.

Dagegen beschreiben Kurt Wilke und Klaus Daniel

aufgrund der grundsätzlichen Gemeinsamkeiten sogar einen kombinierten Lehrweg zum Kraul- und Rückenkraulschwimmen in Grobform¹⁰.

In der DGUV Handreichung wird das Brustschwimmen als Erstschwimmart favorisiert¹¹. Als Gründe werden dafür unter anderem die Antriebspausen durch Gleitphasen, die ausgeprägte Vortriebsleistung der Beinbewegung und die gute räumliche Orientierung genannt. Dass Brustschwimmen bewegungstechnisch grundlegend für das Rettungsschwimmen ist, sollte im Bereich des Anfängerschwimmens dagegen keine Bedeutung haben.

Vorgaben im Teilrahmenplan Sport

Im Teilrahmenplan Sport für die Grundschule in Rheinland-Pfalz wird die Wahl der Erstschwimmart offen gelassen. Hier heißt es: *„Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich sicher und kontrolliert im Wasser in mindestens einer Schwimmtechnik“¹².*

Konkretisiert wird dies wie folgt: Die Schülerinnen und Schüler sollen die Grobform einer Schwimmtechnik erlernen und mindestens 200 Meter ausdauernd schwimmen¹³. Die Wahl der Erstschwimmart ist nicht für jedes Kind gleich und muss individuelle Lernwege mit motivierenden Erfolgen ermöglichen. Dabei ist auch die Festlegung auf eine Schwimmtechnik nicht in jedem Fall sinnvoll. Sportlehrerinnen und Sportlehrer sind als Experten sowie Expertinnen für die Lerninhalte verantwortlich. Sie beobachten und erkennen

8 DGUV (Hrsg.): „Schwimmen - Lehren und Lernen in der Grundschule“. Information 202-107 November 2019, S. 34

9 z.B. in: Bayrische Landesstelle für den Schulsport: Schwimmen unterrichten. Donauwörth 2007, S. 31 oder in: Hafner, Reischle, Schmid, Donalies-Vitt: Schwimmfix. Schorndorf 2012, S. 80

10 Wilke & Daniel: Schwimmen. Lernen – Üben – Trainieren. Wiesbaden 1998, S. 19 – 30

11 DGUV (Hrsg.): „Schwimmen - Lehren und Lernen in der Grundschule“. Information 202-107 November 2019, S. 34

12 Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur des Landes Rheinland-Pfalz: Teilrahmenplan Sport. 2008, S. 26

13 Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur des Landes Rheinland-Pfalz: Teilrahmenplan Sport. 2008, S. 26

Stärken sowie Präferenzen bei den Schülerinnen und Schülern. Einen Überblick über vorteilhafte und nachteilige Merkmale bietet die folgende Tabelle¹⁴. In der DGUV Handreichung findet sich eine ausführlichere Übersicht im Anhang¹⁵.

Schwimmart	Vorteilhafte Merkmale	Nachteilige Merkmale
Rückenkraulswimmen	■ relativ großer hydrostatischer Auftrieb ■ unbehinderte Atmung ■ entspannte Nackenmuskulatur ■ wirbelsäulenentlastend ■ rückenkräftigend, brustkorbdehnend ■ wirbelsäulen- und schultergürtelmobilisierend	■ fehlende Orientierung in Schwimmrichtung ■ geringe Übersicht und Kommunikation ■ Tendenz zur Sitzbeuge wegen frontalen Gelenkspielraums und Kopfstellreflexes ■ schwierige Bewegungskoordination ■ Notwendigkeit exakter Atmungskoordination ■ eingeschränkte Orientierung, Übersicht und Kommunikation ■ schwierige Fußüberstreckung
Kraulschwimmen	■ flache Körperlage ■ schnellste Schwimmtechnik ■ ökonomischste Schwimmtechnik ■ einfache Bewegungskoordination ■ viel Gemeinsamkeiten mit anderen Techniken ■ wirbelsäulenmobilisierend ■ meiste Wettkampfstrecken	
Brustschwimmen	■ großer hydrostatischer Auftrieb, da alle Gliedmaßen unter Wasser sind ■ relativ unbehinderte Atmung ■ beste Orientierung, Übersicht und Kommunikation ■ frühzeitige Nutzbarkeit für Dauerschwimmen ■ hüft- und fußgelenksmobilisierend	■ koordinativ sehr anspruchsvoll ■ nacken- und kreuzbelastend ■ langsamste Schwimmtechnik ■ wenig Gemeinsamkeiten mit anderen Schwimmtechniken ■ schwierige Beinbewegung und Fußstellung ■ kniebelastend ■ Dauerspannung der Hals- und Rückenmuskulatur

¹⁴ in abgeänderter Form nach: Wilke & Daniel: Schwimmen. Lernen – Üben – Trainieren. Wiesbaden 1998, S. 17

¹⁵ DGUV (Hrsg.): „Schwimmen - Lehren und Lernen in der Grundschule“. Information 202-107 November 2019, S. 91-93

LITERATUR

Barth, K. & Dietze, J. (2002). *Ich lerne Schwimmen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Bayrische Landesstelle für den Schulsport (2007): *Schwimmen unterrichten - Grundwissen und Praxisbausteine*. Donauwörth: Auer Verlag

Beise, D. & Gruner, H.-J. (2019): *Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule - Bewegungserlebnisse im Wasser. Handkarten-Set für die Schwimmlehrkraft*.

Borchert, T., Drewicke, E. & Siegel, R. (2017). *Zur Organisation des Schwimmunterrichts in der Schule*. Sportunterricht, 66, 42-48.

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft: DLRG-Merkblatt M3-001-06. *Schwimmen und Tauchen mit Schwimmbrillen*. Bad Nenndorf

DGUV (2019): *Schwimmen - Lehren und Lernen in der Grundschule*. Information 202-107

Hafner, S., Reichle, K., Schmid, W. & Donavlies-Vitt, J. (2012): *Schwimmfix - Schwimmen fix gelernt*. Schorndorf: Hofmann Verlag

Kultusministerkonferenz / Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft / Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (2017): *Empfehlungen der Ständigen Konferenz der*

Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland, der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft und des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung für den Schwimmunterricht in der Schule https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschluesse/2017/2017_05_04-Empf-Schwimmen-in-der-Schule_KMK_DVS_BFS.pdf abgerufen am 31.12.2023

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur des Landes Rheinland-Pfalz (2008): *Rahmenplan Grundschule - Teilrahmenplan Sport*

Reischle, K., Ahner, C., Gundelfinger, T. (2018). *Schwimmen lernen im Grundschulalter*. Schorndorf: Hofmann Verlag

Rix, A., Dräger, L.-R. & Diederley, H. (2009): *Einfach schwimmen lernen. Der Leitfaden für den Schwimmunterricht*. Buxtehude: Persen Verlag

Wilke, K. & Daniel, K. (1998): *Schwimmen. Lernen – Üben – Trainieren*. Wiesbaden: Limpert Verlag

Wilke, K. & Daniel, K. (2020): *Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer*. Wiebelsheim: Limpert Verlag

Herausgeber

Ministerium für Bildung
Mittlere Bleiche 61
55116 Mainz

Tel: 06131 16-0
Fax: 06131 16-2997
poststelle@bm.rlp.de
www.bm.rlp.de

Autor

André Olbricht (Fachberater Schulsport)

Redaktion

Johannes Jung (BM, a.D.)
Birgit Feilen (Schulsportreferat der ADD Trier)
Stefan Kölsch (Schulsportreferat der ADD Koblenz)
Frank Kühn (Pädagogische Landesinstitut Rheinland-Pfalz)
Julian Mädlich (Unfallkasse Rheinland-Pfalz)

Bildquellen

Tittelblatt: Clker-Free-Vector-Images/Pixabay

Seite 2: In Anlehnung an „Schwimmen – Lehren und Lernen in der Grundschule.“ DGUV Information 202-107 November 2019, Abbildung 2.

Seite 9: DGUV (Hrsg.): Schwimmen – Lehren und Lernen in der Grundschule. Information 202-107 November 2019, Abbildung 2.

Seite 12: DGUV (Hrsg.): Schwimmen – Lehren und Lernen in der Grundschule. Information 202-107 November 2019, Abb. 11.

Erscheinungstermin: 2024

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Rheinland-Pfalz herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch Wahlbewerberinnen und -bewerbern oder Wahlhelferinnen und -helfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Kommunal-, Landtags-, Bundestags- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

ANHANG

- Kompetenzraster „Bewegen im Wasser“.
- Lernlandkarte „Mein Weg zum sicheren Schwimmen“.

Kompetenzraster Bewegungsfeld Bewegen im Wasser

Kompetenz	A1	A2	A3	A4	A5
...bewegen sich sicher und kontrolliert im Wasser in mindestens einer Schwimmtechnik.	Du hast grundlegende Fertigkeiten wie z.B. das Gleiten oder Ausatmen ins Wasser zur Fortbewegung erlangt.	Du kannst alle Grundfertigkeiten zur Fortbewegung im Wasser einsetzen.	Du kannst eine Schwimmtechnik in Grobform anwenden.	Du hast Bewegungserfahrungen mit verschiedenen Schwimmtechniken und kannst eine Technik sicher anwenden.	Du kannst mehr als eine Schwimmtechnik sicher anwenden.
...führen Sprünge ins Wasser verantwortungsbewusst aus	Du kannst einen Fußsprung ausführen.	Du kannst auf verschiedene Arten ins Wasser springen.	Du kannst aus unterschiedlichen Höhen und auf verschiedene Arten springen. Selbstständig beachtest du die notwendigen Regeln für das Springen ins Wasser.	Du kannst auf vielfältige Arten und mit einem Partner / einer Partnerin synchron springen. Dabei achtest du auf die notwendigen Regeln.	Du kannst aus unterschiedlichen Höhen, auf vielfältige Arten sowie mit einem Partner / einer Partnerin synchron springen. Regeln hältst du zuverlässig ein.
...bewegen sich sicher und kontrolliert unter Wasser	Du kannst Luft ins Wasser pusten.	Du kannst deinen Kopf ins Wasser tauchen und ausatmen.	Du kannst mit dem ganzen Körper untertauchen und ausatmen.	Du kannst tauchen und dich gezielt unter Wasser fortbewegen.	Du kannst tauchen und dabei schwierige Aufgaben sicher lösen.
...beachten hygienische Verhaltensweisen und Baderegeln eigenverantwortlich	Du kennst die notwendigen Baderegeln.	Du kennst die notwendigen Baderegeln und beachtest diese im Bad.	Du beachtest alle Baderegeln und duschst vor und nach dem Schwimmen selbstständig.	Du kennst alle Baderegeln sicher und duschst selbstständig.	Du beachtest alle Baderegeln zuverlässig und kannst diese verständlich erklären. Du duschst selbstständig und gründlich.



Seepferdchen

- ☐ Du kennst die Baderegeln.
- ☐ Du kannst vom Beckenrand springen und anschließend 25 Meter in Bauch- oder Rückenlage schwimmen. In Bauchlage kannst du dabei ins Wasser ausatmen.
- ☐ Du kannst einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser mit den Händen heraufholen.



Schwimmabzeichen Bronze

- ☐ Du kennst die Baderegeln.
- ☐ Du kannst mit einem Kopfsprung vom Beckenrand ins Wasser springen und anschließend 15 Minuten schwimmen. Dabei schaffst du mindestens 200 Meter, davon 150 Meter in Bauch- oder Rückenlage und 50 Meter in der anderen Körperlage. Du wechselst die Lage ohne Pause oder Festhalten.
- ☐ Du kannst 2 Meter tief tauchen und einen kleinen Gegenstand heraufholen.
- ☐ Du kannst mit einem Paketsprung vom Startblock oder vom 1-Meter-Brett ins Wasser springen.



Schwimmabzeichen Silber

- ☐ Du kennst die Baderegeln. Du weißt, wie man sich verhält, wenn man erschöpft ist, oder wie man einen Krampf löst.
- ☐ Du kannst mit einem Kopfsprung vom Beckenrand springen und anschließend 20 Minuten schwimmen. Dabei schaffst du mindestens 400 Meter, davon 300 Meter in Bauch- oder Rückenlage und 100 Meter in der anderen Körperlage. Du wechselst die Lage ohne Pause oder Festhalten.
- ☐ Du kannst 10 Meter weit tauchen und dich dabei vom Beckenrand im Wasser abstoßen.
- ☐ Du kannst zweimal 2 Meter tief tauchen und dabei einen kleinen Gegenstand heraufholen.
- ☐ Du kannst aus 3 Meter Höhe oder mit 2 verschiedenen Sprüngen aus 1 Meter Höhe ins Wasser springen.



Schwimmabzeichen Gold

Die Bedingungen für das Schwimmabzeichen Gold findest du hier:



Mein Weg zum sicheren Schwimmen



Lernlandkarte von

Diese Regeln sind besonders wichtig

Wassergewöhnung

- ☐ im Wasser
- ☐ Spaß haben
- ☐ gehen
- ☐ springen
- ☐ laufen
- ☐ schweben
- ☐ blubbern
- ☐ spielen

Grundfertigkeiten

- ☐ ins Wasser
- ☐ ausatmen
- ☐ springen
- ☐ im Wasser
- ☐ mit offenen Augen tauchen
- ☐ vorwärts und rückwärts rollen
- ☐ mit Armen und Beinen fortbewegen
- ☐ auf dem Wasser drehen wie ein Baumstamm
- ☐ gleiten wie eine Rakete

Basisstufe Schwimmen

- ☐ in einer Schwimmtechnik
- ☐ Beinschlag
- ☐ Armzug
- ☐ Atmung durchführen
- ☐ ins tiefe Wasser springen
- ☐ im tiefen Wasser mit offenen Augen tauchen
- ☐ 2 oder mehr Bahnen ohne Pause schwimmen

Sicher Schwimmen

- ☐ in Bauchlage schwimmen
- ☐ in Rückenlage schwimmen
- ☐ einen Paketsprung und einen Kopfsprung machen
- ☐ tauchen und dabei zwei oder mehr Aufgaben lösen
- ☐ 2 Meter tief tauchen
- ☐ 15 Minuten ohne Pause schwimmen
- ☐ alle Baderegeln kennen und beachten

So sieht das deine Lehrerin / dein Lehrer:

- ☐ Du hast dich schnell / sicher / teilweise an das Bewegen im Wasser gewöhnt.
- ☐ Du hast alle / viele / einige Grundfertigkeiten entwickelt.
- ☐ Du hast eine Schwimmtechnik in Grobform / das Tauchen / das Springen erlernt.
- ☐ Du kannst besonders gut tauchen / springen / schwimmen.
- ☐ Du kannst sicher Schwimmen und dich im Wasser bewegen.

Datum:

Unterschrift: