

## Transportschwimmen

Jahrgangsstufen	10
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Soziales Lernen: Übernahme von Verantwortung und Hilfsbereitschaft Werteerziehung: Gegenseitige Hilfe und Unterstützung
Zeitrahmen	Ca. 45 – 60 Minuten
Benötigtes Material	Schwimmnudeln, Schwimmbretter, Pull-Buoys, Wasser- oder Basketbälle

### Kompetenzerwartungen

#### Gesundheit und Fitness:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- übernehmen Verantwortung für die Gesunderhaltung ihres Körpers und entwickeln dabei ihr Körperbewusstsein gezielt weiter.

#### Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verhalten sich fair, kooperieren mit anderen und sehen darin eine Voraussetzung für soziales Wohlbefinden auch über den Sport hinaus.

#### Freizeit und Umwelt:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- begründen, warum Sport zu einer sinnvollen, gesundheitsfördernden und -erhaltenden Freizeitgestaltung beiträgt und sind in der Lage, die im Schulsport erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten in ihrer Freizeit selbständig umzusetzen.

#### Sich im Wasser bewegen / Schwimmen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren Techniken des Rettungsschwimmens und setzen dabei Rettungshilfen fachgerecht ein.

## Aufgabe und Arbeitsaufträge

Die Schülerinnen bzw. Schüler setzen sich in Gruppen mit Hilfe von aufeinander aufbauenden Arbeitsaufträgen mit den Grundtechniken des Transportschwimmens auseinander.

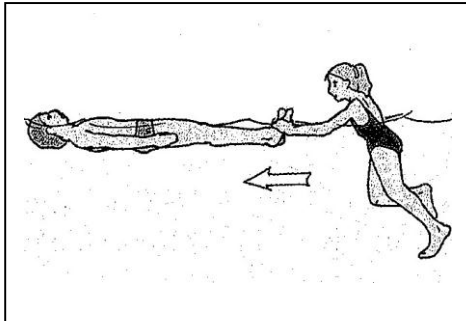
Vorbemerkung:

Die in der folgenden Aufgabe enthaltenen Arbeitsaufträge haben auch zum Ziel, dass die Schülerinnen bzw. Schüler erkennen, dass eine Fremddrettung mit Gefahren für den Retter verbunden sein kann und die Eigensicherung stets mit zu bedenken ist.

Bei allen Arbeitsaufträgen soll jede Schülerin bzw. jeder Schüler jeweils die Rolle des Retters und des Zu-Rettenden einnehmen.

### Arbeitsauftrag 1:

Partnerarbeit – Grundlagen des Schiebens:



Quelle: Bayerische Landesstelle für den Schulsport, Schwimmen unterrichten, Donauwörth, 2007

1. Betrachtet die Abbildung und führt nachfolgende Übungen im seichten Wasser aus!
 

*Ein Partner fasst den anderen an den Fußgelenken und schiebt ihn vor sich her:*

  - mit Pull-Buoy oder Schwimmnudel zur Unterstützung
  - ohne Hilfsmittel, aber mit leichter Unterstützung des Zu-Rettenden (mitpaddeln)
  - Rettung unter erschwerten Bedingungen, z. B. eine ungünstige Wasserlage des Zu-Rettenden (Kopf deutlich über Wasser, fehlende Körperspannung)
  - Wechsel von Bauch- und Rückenlage
2. Probiert verschiedene Variationen aus und wechselt die Rollen!
3. Findet die Variante, die euch am leichtesten fällt!

## Arbeitsauftrag 2:

Partnerarbeit – Ziehen in Bauchlage



Quelle: DLRG e.V. (Hg): Rettungsschwimmen im Sportunterricht, Ideen für die Umsetzung eines kompetenzorientierten Schwimmunterrichts in der Sekundarstufe I

Retter: Schwimme in Brustschwimmart!

Zu-Rettender: Halte dich an den Schultern deines Retters mit gestreckten Armen fest!

## Arbeitsauftrag 3:

Partnerarbeit – Schieben



Quelle: DLRG e.V. (Hg): Rettungsschwimmen im Sportunterricht, Ideen für die Umsetzung eines kompetenzorientierten Schwimmunterrichts in der Sekundarstufe I

Retter: Schwimme in Brustschwimmart!

Zu-Rettender: Stütze dich in Rückenlage an den Schultern deines Retters mit gestreckten Armen ab!

Gemeinsame Reflexion der Vor- und Nachteile von Schieben und Ziehen im Klassenverband, z. B.

- Blickkontakt
- Kraftersparnis
- persönliches Wohlbefinden

## Arbeitsauftrag 4:

Partnerarbeit – Achselschleppgriff



Quelle: DLRG e.V. (Hg): Rettungsschwimmen im Sportunterricht, Ideen für die Umsetzung eines kompetenzorientierten Schwimmunterrichts in der Sekundarstufe I

**Retter:** Schwimme in Rückenlage mit Brustbeinschlag! Greife unter die Achseln des Zu-Rettenden!

**Zu-Rettender:** Bleibe passiv!

Als Differenzierungsmaßnahme kann zur Erleichterung der Zu-Rettende einen Pull-Buoy verwenden, mit den Händen mitpaddeln oder selbst einen Beinschlag ausführen.

## Arbeitsauftrag 5:

Partnerarbeit – Kopfschleppgriff



Quelle: DLRG e.V. (Hg): Rettungsschwimmen im Sportunterricht, Ideen für die Umsetzung eines kompetenzorientierten Schwimmunterrichts in der Sekundarstufe I

**Retter:** Schwimme in Rückenlage mit Brustbeinschlag! Greife den Unterkiefer des Zu-Rettenden, sodass die Atemwege durchgängig über Wasser sind!

**Zu-Rettender:** Bleibe passiv!

Als Differenzierungsmaßnahme kann zur Erleichterung der Zu-Rettende einen Pull-Buoy verwenden, mit den Händen mitpaddeln oder selbst einen Beinschlag ausführen.

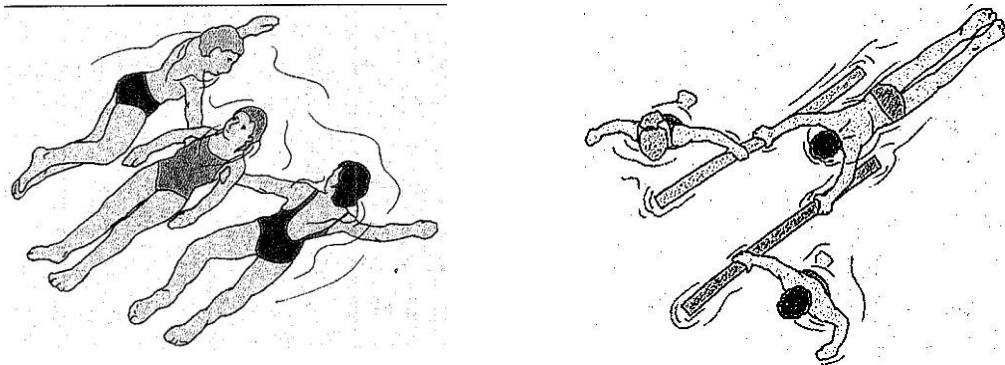
## Reflexionsphase im Klassenverband

Anhand eines demonstrierenden Schülerpaares werden die zentralen Merkmale der beiden Abschleppgriffe wiederholt und gesichert sowie auf deren Vor- und Nachteile eingegangen.

## Kreativer Stundenausklang

In Gruppen mit mindestens drei Mitgliedern versuchen die Schülerinnen bzw. Schüler weitere Transportmöglichkeiten zu entwickeln. Sie dürfen dazu alle Schwimmhilfen benutzen, die sich im Bad befinden. Am Ende präsentiert jede Gruppe ihre Lösungen den Mitschülerinnen bzw. Mitschülern.

## Weitere Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler



Quelle: Bayerische Landesstelle für den Schulsport, Schwimmen unterrichten, Donauwörth, 2007

## Anregung zum weiteren Lernen

Die Schülerinnen und Schüler probieren die Lösungsvorschläge der anderen Gruppen aus.

Möglichkeiten der Erweiterung durch Vorstellung und Üben des Kragengriffs und des Standard-Fesselschleppgriffs sowie einer komplexen Rettungsübung mit an Land Bringen des Geretteten.

## Quellen- und Literaturangaben

Bayerische Landesstelle für den Schulsport (Hg), Wasserfeste Übungskarten für den Schwimmunterricht, Augsburg, 4. Auflage, 2019

Bayerische Landesstelle für den Schulsport, Schwimmen unterrichten, Donauwörth, 2007

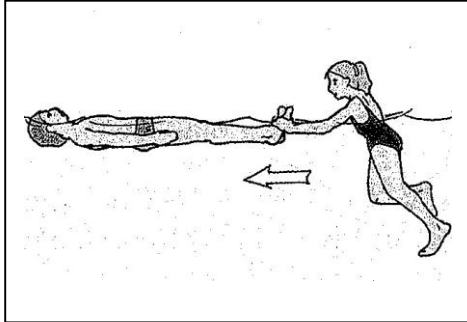
Bayerisches Rotes Kreuz – Wasserwacht Bayern (Hg.), Lehrbuch Rettungsschwimmen, München, 2015

Deutsches Rotes Kreuz (Hg.), Fibel Rettungsschwimmen für Teilnehmer, München, 2005

DLRG e.V. (Hg) Rettungsschwimmen im Sportunterricht, Ideen für die Umsetzung eines kompetenzorientierten Schwimmunterrichts in der Sekundarstufe I (Download unter [https://www.dlrg.de/fileadmin/user\\_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/AA\\_DLRG2019/Informieren/Erzieher\\_und\\_Lehrer/Materialien/dlrg-rs-in-der-Schule-final-web.pdf](https://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/AA_DLRG2019/Informieren/Erzieher_und_Lehrer/Materialien/dlrg-rs-in-der-Schule-final-web.pdf)) (letztmals aufgerufen am 21.01.2020)

## Arbeitsauftrag 1:

### Partnerarbeit - Grundlagen des Schiebens:



1. Betrachtet die Abbildung und führt nachfolgende Übungen im seichten Wasser aus!
  - Ein Partner fasst den anderen an den Fußgelenken und schiebt ihn vor sich her:
  - mit Pull-Buoy oder Schwimmnudel zur Unterstützung
  - ohne Hilfsmittel, aber mit leichter Unterstützung des Zu-Rettenden (mitpaddeln)
  - Rettung unter erschwerten Bedingungen, z. B. eine ungünstige Wasserlage des Zu-Rettenden (Kopf deutlich über Wasser, fehlende Körperspannung)
  - Wechsel von Bauch- und Rückenlage
2. Probiert verschiedene Variationen aus und wechselt die Rollen!
3. Findet die Variante, die euch am leichtesten fällt!

## Arbeitsauftrag 2:

### Partnerarbeit – Ziehen in Bauchlage



Retter: Schwimme in Brustschwimmart!

Zu-Rettender: Halte dich an den Schultern deines Retters mit gestreckten Armen fest!

## Arbeitsauftrag 3:

### Partnerarbeit – Schieben



Retter: Schwimme in Brustschwimmart!

Zu-Rettender: Stütze dich in Rückenlage an den Schultern deines Retters mit gestreckten Armen ab!

## Arbeitsauftrag 4:

### Partnerarbeit – Achselschleppgriff



Retter: Schwimme in Rückenlage mit Brustbeinschlag! Greife unter die Achseln des Zu-Rettenden!

Zu-Rettender: Bleibe passiv!

## Arbeitsauftrag 5:

### Partnerarbeit – Kopfschleppgriff



Retter: Schwimme in Rückenlage mit Brustbeinschlag! Greife den Unterkiefer des Zu-Rettenden, sodass die Atemwege durchgängig über Wasser sind!

Zu-Rettender: Bleibe passiv!