



Schwimmen: Koordinations-Tandems

Jahrgangsstufen	10
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitsförderung; Soziales Lernen
Zeitraumen	ca. 20 Minuten
Benötigtes Material	ohne

Kompetenzerwartungen

Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler

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

Sich im Wasser bewegen/Schwimmen

Die Schülerinnen und Schüler

- setzen die Gesamtkoordination von bis zu drei Schwimmmarten um und schwimmen über kurze und längere Distanzen in mehr als einer Schwimmart auf Zeit.

Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler

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

Aufgabe

Diese Partneraufgabe orientiert sich zunächst an den individuellen Vorkenntnissen und schwimmspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler/innen und erfordert neben den motorischen Fähigkeiten bezüglich der jeweiligen Schwimmmarten vor allem Kooperationsfähigkeit.

Arbeitsauftrag:

Jeweils zwei Schüler/innen schwimmen miteinander so, dass Partner/in 1 die Armbewegung einer Schwimmart ausführt, während Partner/in 2 die Beine von Partner/in 1 hält und zugleich

die Beinbewegung einer Schwimmart ausführt. Die beiden Partner/innen einigen sich vor Übungsbeginn auf die jeweilige/n Schwimmart/en und darauf, wer die Arm- bzw. Beinbewegung ausführt.

Passive Schüler/innen beobachten die Bewegungsausführung hinsichtlich der Koordination von Arm- und Beinbewegung sowie Armbewegung und Atmung und bringen ihre Erkenntnisse in der jeweiligen Reflexionsphase ein.

Unter dem Aspekt der Inklusion ist diese Aufgabe aufgrund der Differenzierungs- und Variationsmöglichkeiten für schwimmfähige Schüler/innen mit individuellem sonderpädagogischem Förderbedarf gut geeignet.

Hinweise zum Unterricht

Geschwommen wird auf der Längsbahn.

Phase 1:

Jeweils zwei Schüler/innen einigen sich auf eine gemeinsame Schwimmart und schwimmen miteinander so, dass Partner/in 1 die Armbewegung der Schwimmart ausführt, während Partner/in 2 die Beine von Partner/in 1 hält und zugleich die Beinbewegung dieser Schwimmart ausführt (vergleiche Abbildung unten).

Reflexionsphase 1:

Die Schüler/innen besprechen ihre Erfahrungen und beratschlagen über Möglichkeiten der Optimierung des Bewegungsrhythmus und erproben diese.

Phase 2:

Die Paare erhalten die Vorgabe, sich für eine Kombination aus zwei unterschiedlichen Schwimmarten bezüglich Arm- und Beinbewegung zu entscheiden, und legen zudem fest, welche/r Partner/in die jeweilige Teilbewegung ausführt.

Reflexionsphase 2:

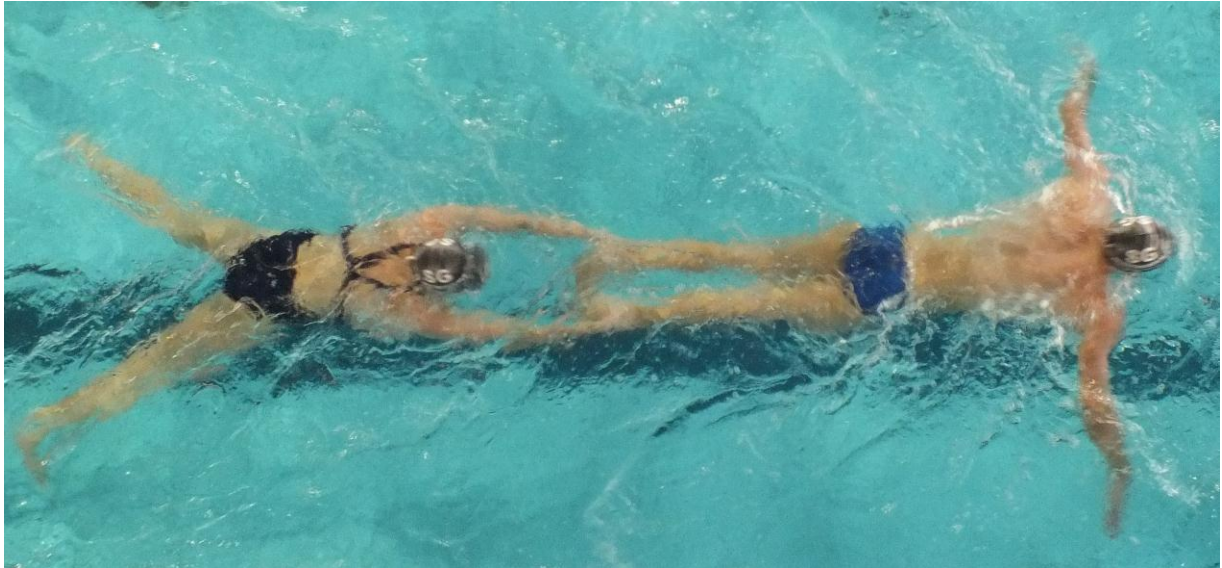
Die Schüler/innen besprechen ihre Erfahrungen und beratschlagen über Möglichkeiten der Optimierung des Bewegungsrhythmus sowie darüber, mit welcher Kombination unterschiedlicher Schwimmarten sie möglichst schnell vorankommen und erproben diese.

Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler

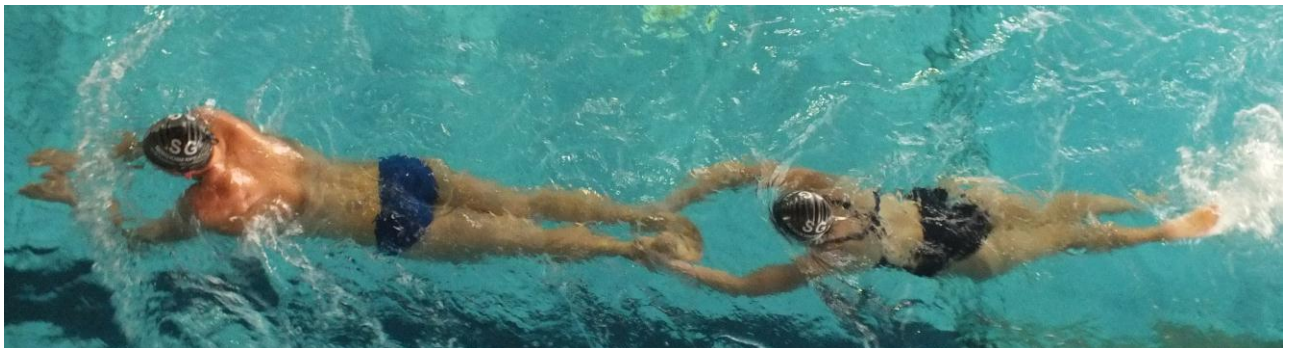
Die Anzahl möglicher Lösungen ist abhängig von der Anzahl der Schwimmarten, die von den jeweiligen Schüler/innen in ihrer Grobkoordination beherrscht werden. So sind zunächst folgende Kombinationen möglich:

- Brust- Armzug mit Brust-, Kraul-, Schmetterlings- oder Rückenbeinschlag,
- Kraul- Armzug mit Brust-, Kraul-, Schmetterlings- oder Rückenbeinschlag,
- Rücken- Armzug mit Brust-, Kraul-, Schmetterlings- oder Rückenbeinschlag,
- Schmetterlings- Armzug mit Brust-, Kraul-, Schmetterlings- oder Rückenbeinschlag.

Weitere Möglichkeiten ergeben sich aus der Variation des Verhältnisses von der Anzahl der Armzüge zur Anzahl der Beinbewegungen (vgl. „Anregungen zum weiteren Lernen“).



Brust- Beinschlag und Brust- Armzug



Brust- Armzug und Kraul- Beinschlag

Anregung zum weiteren Lernen

Eine weitere Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten lässt sich unter anderem erreichen, indem die Schüler/innen das Verhältnis zwischen der Anzahl der Armbewegungen zur Anzahl der Beinbewegungen variabel gestalten können. So wäre zum Beispiel beim Brustschwimmen eine Kombination aus zwei oder mehr Beinzyklen je Armzyklus und umgekehrt möglich.

Auch lassen sich aus mehreren Paaren (2-4) Mannschaften bilden, welche zum Beispiel mit einer der folgenden Aufgabenstellungen konfrontiert werden können:

Die Mannschaft hat die Aufgabe, alle vorgegebenen Einzelaufgaben zu erfüllen, wobei die Partner nicht wechseln dürfen. Diese Aufgabe kann auch als Mannschaftswettkampf durchgeführt werden: Welche Mannschaft erfüllt am schnellsten alle Aufgaben? Welche Mannschaft erfüllt am besten alle Aufgaben. (Punktwertung durch passive Schüler/innen oder die jeweils gegnerischen Mannschaften).