

Schwimmen im Team

Jahrgangsstufen	5
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitserziehung; Gesundheitsförderung; Soziales Verhalten
Zeitraumen	20 – 45 Minuten, je nach Anzahl der Wiederholungen
Benötigtes Material	Schwimmbretter, Pull-buoys, Schwimm-Nudeln

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- bewältigen eine Ausdauerleistung im aeroben Bereich. (Gesundheit und Fitness; Sich im Wasser bewegen/Schwimmen)
- respektieren elementare Verhaltens- und Spielregeln als Voraussetzung für positive Erlebnisse im Sport. (Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz)
- setzen die Gesamtkoordination in mindestens einer Schwimmart weitgehend harmonisch um und nutzen diese auch zur Selbstrettung. (Sich im Wasser bewegen/Schwimmen)

Aufgabe

Diese Gruppenaufgabe zur Förderung der aeroben Ausdauerleistung erfordert neben diversen motorischen Fähigkeiten von den Schüler/innen ein gewisses Maß an Teamfähigkeit und Disziplin und ermöglicht zugleich eine Differenzierung.

Es werden Mannschaften mit vier Schüler/innen gebildet.

Arbeitsauftrag:

In jeder Mannschaft stehen sich pro Bahn je zwei Schüler/innen gegenüber. Schwimmer/in 1 schwimmt eine Bahn und holt Schwimmer/in 2 ab. Gemeinsam schwimmen sie zurück und holen Schwimmer/in 3 ab. Anschließend holen diese drei Schwimmer/in 4 ab. Nach einer weiteren Bahn als Quartett bleibt Schwimmer/in 1 am Beckenrand zurück, der Rest schwimmt je eine Bahn weiter, wobei jeweils ein/e Schwimmer/in zurückgelassen wird. Ist der/die letzte Schwimmer/in angekommen, hebt diese/r die Hand (und Schwimmer/in 1 beginnt gegebenenfalls von neuem).

Dabei sind innerhalb der Gruppe folgende Teilaufgaben von je einem/r Schwimmer/in zu erledigen (vgl. Bildfolge 1-4). Die Reihenfolge kann von den Schüler/innen der jeweiligen Gruppe selbst bestimmt werden:



Ein/e Schüler/in schwimmt Beinbewegung mit Schwimmbrett oder Schwimm-Nudel, ein/e weitere/r schwimmt Armbewegung mit Pull-buoy, ein/e dritte/r schwimmt in der Brustschwimmart (ganze Lage) und ein/e vierte/r kann eine weitere Form der Fortbewegung im Wasser frei wählen, darf sich jedoch für keine der bereits angegebenen entscheiden.

Hinweise zum Unterricht

Um das An- und Abkoppeln reibungslos ablaufen zu lassen, sollte der/die neu eingestiegene Partner/in jeweils vorne weg schwimmen und der/die aussteigende Partner/in sich vom Ende her abkoppeln.

Phase der Absprache:

Vor der Ausführung einigen sich die Schüler/innen, wer innerhalb der Gruppe welche Position einnimmt und wer welche (Teil-)Bewegung ausführt.

Durchführung – 1. Durchgang:

Entsprechend den internen Absprachen führen die Mannschaften ihre Aufgabe aus. Mögliche passive Schüler/innen beobachten den Entscheidungsprozess der Gruppe, reflektieren und spiegeln diesen.

1. Phase der Reflexion:

Die Schüler/innen besprechen ihr Ergebnis und beraten über Alternativen/Änderungen in der Reihenfolge der Starter/innen bzw. in der Bewegungsausführung.

Durchführung – 2. Durchgang:

Beim 2. Durchgang erfolgt die Durchführung in Form eines Staffelwettkampfes mit dem Ziel, die gestellte Aufgabe möglichst schnell zu erfüllen, wobei die Aufgabe erfüllt ist, wenn das letzte Mannschaftsmitglied am Ziel angeschlagen hat.

2. Phase der Reflexion:

Die Schüler/innen besprechen erneut ihr Ergebnis und beraten kurz über Alternativen. Zudem überlegen sie mögliche Regeln für den Mannschaftswettbewerb sowie die Vor- und Nachteile alternativer Vorgaben (z. B.: Alle Schwimmer/innen müssen die gleiche Aufgabenstellung erfüllen – vgl. Bild 5).

Diese Übungsform (Trainingsmethode: Intervallschwimmen) kann beliebig oft wiederholt werden und auch als Wettkampf ausgetragen werden.

Variationsmöglichkeiten:

- a) bei unterschiedlicher Mannschaftsgröße:
Mannschaften, die ein Mitglied weniger aufweisen, schwimmen in voller Besetzung drei Bahnen statt einer.
- b) bei Berücksichtigung mehrere Schwimmmarten:
Schwimmer/in 1 holt in beliebiger Schwimmmart Schwimmer/in 2 ab. Gemeinsam schwimmen sie in derselben Schwimmmart zurück und holen Schwimmer/in 3, anschließend Schwimmer/in 4.
Nach einer weiteren Bahn bleibt Schwimmer/in 1 am Beckenrand stehen, der Rest schwimmt je

eine Bahn weiter, wobei jeweils ein/e Schwimmer/in zurückgelassen wird. Ist der/die letzte Schwimmer/in angekommen, hebt diese/r die Hand und Schwimmer/in 1 beginnt von neuem. Die Mannschaft hat sich darauf zu einigen, welche Schwimmart wann geschwommen wird (so ist es z. B. auch möglich, dass Schwimmer/in 1 die erste Bahn in der Kraul- oder Rückenschwimmart zurücklegt und dann in die Brustschwimmart wechselt, während Schwimmer/in 4 seine/ihre letzte Bahn ebenfalls selbst gestalten kann).

c) zur Einbeziehung unsicherer Schwimmer/innen:

Alle schwimmen in der Brustschwimmart, je Mannschaft schwimmt ein/e Teilnehmer/in mit einer Schwimm-Nudel als Auftriebshilfe in Brusthöhe unter den Armen (vgl. Bilder 6 und 7).

d) als offene Aufgabenstellung:

Jede/r Schwimmer/in bewegt sich in einer anderen Teil- oder Gesamtbewegung (z. B. Brust- oder Kraul-Beinbewegung, Brust- oder Kraul-Armbewegung, Brust- oder Kraul-Gesamtbewegung, Brust-Armbewegung mit Kraul-Beinbewegung, ...)

Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler



Bild 1: Schwimmerin A beginnt mit Brust-Beinbewegung am Schwimmbrett



Bild 2: Schwimmerin B (gelb) reiht sich ein mit Brust-Armbewegung mit Pull-buoy



Bild 3: Schwimmerin C (weiß) reiht sich mit Brust-Gesamtbewegung ein



Bild 4: Schwimmerin D (grün) komplettiert das Team mit einer alternierenden Bewegung (hier: Kraul)

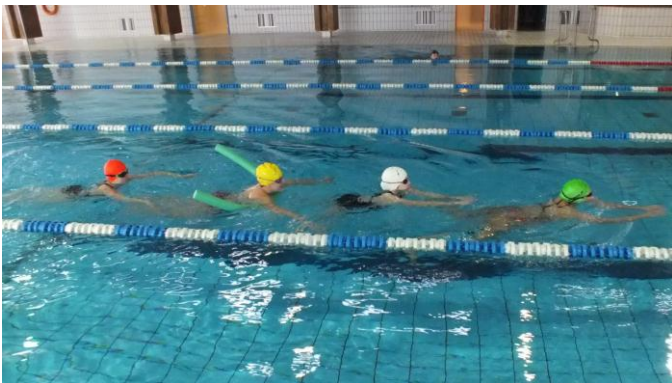
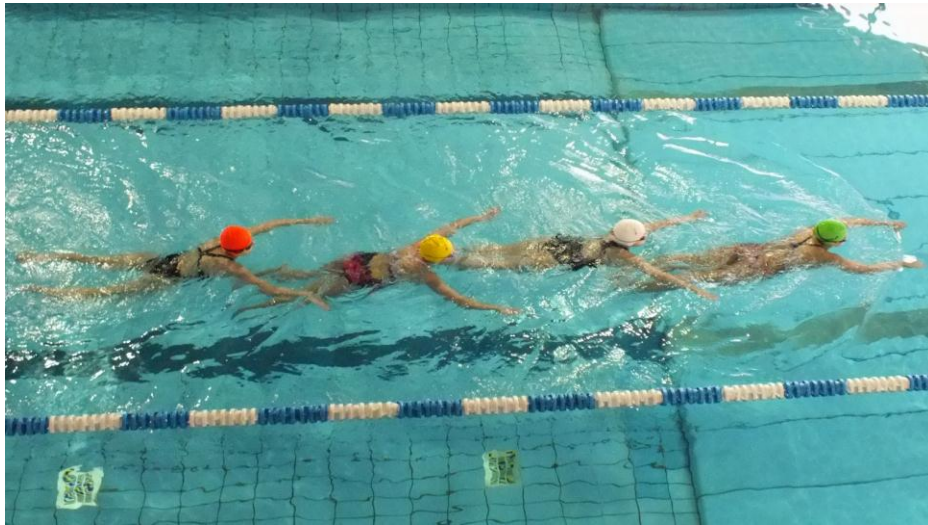


Bild 6 und Bild 7: Einbeziehen einer unsicheren Schwimmerin in das Team unter Einsatz einer Schwimm-Nudel

Anregung zum weiteren Lernen

Weitere Variationsmöglichkeiten ergeben sich entsprechend den Ergebnissen der Reflexionsphase 2, auch hinsichtlich

- a) der Mannschaftsgröße
- b) der Streckenlänge (Lang- oder Querbahn).

Möglichkeiten zur Differenzierung ergeben sich aus den Variationsmöglichkeiten in der Aufgabenstellung sowie hinsichtlich der Anzahl an Wiederholungen, der Länge der Teilstrecken (Quer- oder Längsbahnen) bzw. der Dauer der Bewegungsausführungen.