

Selbstrettung im Wasser

Jahrgangsstufen	6
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Soziales Lernen: Übernahme von Verantwortung und Hilfsbereitschaft Werteerziehung: Gegenseitige Hilfe und Unterstützung
Zeitraumen	Ca. 45 - 60 Minuten
Benötigtes Material	Schwimmnudeln, Schwimmbretter, Pull-Buoys, Wasser- oder Basketbälle, T- Shirts bzw. Langarm-Shirt

Kompetenzerwartungen

Gesundheit und Fitness:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- reflektieren und verbalisieren Körperwahrnehmungen und Sinneseindrücke.

Fairness / Kooperation / Selbstkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- reflektieren und berücksichtigen ihre eigenen Stärken, Schwächen und (besonderen) Bedürfnisse sowie die ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler.

Sich im Wasser bewegen / Schwimmen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden notwendige Grundlagen zur Selbstrettung an.

Aufgabe

Die Schülerinnen bzw. Schüler setzen sich in Gruppen mit Hilfe von aufeinander aufbauenden Arbeitsaufträgen mit dem Verhalten bei Notsituationen im Wasser auseinander. Ziel ist es, sich zunächst über Wasser zu halten, anschließend sich im Wasser vorwärts zu bewegen und diese Aufgaben letztendlich auch mit Kleidern zu bewältigen.

Vorbemerkung:

Eigensicherung und Selbstrettung sind immer wichtige Aspekte jeder Sportstunde zum Thema Rettungsschwimmen.

Arbeitsauftrag 1:

Halte dich mit Rettungshilfsmitteln über Wasser! Probiere dabei die bereitstehenden Hilfsmittel (z. B. Schwimmnudel, Pull-Buoy, Schwimmbrett, Wasserball) aus!



- Versuche, dich ohne größere Arm- und Beinbewegungen über Wasser zu halten!
- Atme ruhig und gleichmäßig!
- Wechsle zwischen Bauch- und Rückenlage ab!

Reflektiert anschließend in der Gruppe, welche Hilfsmittel besonders nützlich sind!

Arbeitsauftrag 2:

Bewege dich mit einem Rettungshilfsmittel vorwärts!

Wähle aus den bereitstehenden Rettungshilfsmitteln (z. B. Schwimmnudel, Pull-Buoy, Schwimmbrett, Wasserball) jeweils eines aus!

- Versuche, dich damit möglichst kräftesparend vorwärts zu bewegen!
- Experimentiere sowohl mit unterschiedlichen Arm- als auch Beinbewegungen!
- Wechsle auch zwischen Bauch- und Rückenlage!

Reflektiert in der Gruppe, welches Rettungshilfsmittel am meisten unterstützt und welche Art der Fortbewegung euch am wenigsten anstrengt!

Arbeitsauftrag 3:

Halte dich ohne Hilfsmittel möglichst lange über Wasser!

- „Toter Mann“: Lege dich flach auf den Rücken und lass deinen Kopf entspannt im Wasser liegen! Atme ruhig und gleichmäßig und bewege dich möglichst wenig!
- „Froschlage“: Lege dich entspannt auf den Bauch! Dein Gesicht ist im Wasser, nur zum Einatmen hebst du kurz den Mund aus dem Wasser! Atme ruhig und langsam im Wasser aus!

Reflektiert in der Gruppe, bei welcher Variante man am meisten Kraft spart und sich am sichersten über Wasser halten kann!

Die Lehrkraft gibt ggf. weitere Impulse:

Du kannst bei beiden Varianten mit der Kopfstellung und der Luftmenge beim Ein- und Ausatmen experimentieren:

- Ziehe dein Kinn bewusst Richtung Brust bzw. nimm den Kopf in den Nacken!
- Atme bewusst tief ein, halte die Luft an und atme vollständig aus!
- Atme ruhig und regelmäßig, ohne die Luft anzuhalten!

Arbeitsauftrag 4:

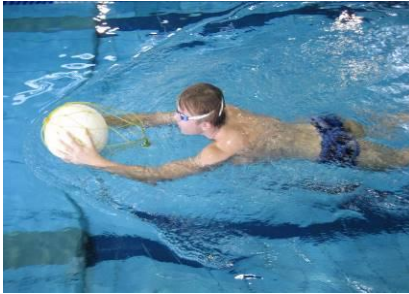
Schwimme, bekleidet mit einem T- Shirt oder sogar mit einem Langarm-Shirt, eine beliebige Strecke!

Probiere Brust/Kraul, Bauchlage/Rückenlage und Gesamtbewegung/nur Beinbewegung aus!

Finde beim Schwimmen die Bewegungsform heraus, bei der du am wenigsten Kraft brauchst!

Ziehe danach dein T- Shirt bzw. Langarm-Shirt im Wasser aus! Probiere dabei verschiedene Varianten und finde heraus, wie du es am einfachsten ausziehen kannst!

Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler zu Arbeitsaufträge 1 und 2



Anregung zum weiteren Lernen

- Übungen zur Lösung von Muskelkrämpfen im Wasser
- Einbeziehen weiterer Kleidungsstücke
- Längeres Streckenschwimmen mit Kleidung



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

(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) (aufgerufen am 21.01.2020)

Arbeitsauftrag 1:

Halte dich mit Rettungshilfsmitteln über Wasser!

Probiere dabei die bereitstehenden Hilfsmittel (z. B.

Schwimmnudel, Pull-Buoy, Schwimmbrett, Wasserball) aus!

- Versuche, dich ohne größere Arm- und Beinbewegungen über Wasser zu halten!
- Atme ruhig und gleichmäßig!
- Wechsle zwischen Bauch- und Rückenlage ab!

Reflektiert anschließend in der Gruppe, welche Hilfsmittel besonders nützlich sind!



Arbeitsauftrag 2:

Bewege dich mit einem Rettungshilfsmittel vorwärts!

Wähle aus den bereitstehenden Rettungshilfsmitteln (z. B.

Schwimmnudel, Pull-Buoy, Schwimmbrett, Wasserball) jeweils eines aus!

- Versuche, dich damit möglichst kräftesparend vorwärts zu bewegen!
- Experimentiere sowohl mit unterschiedlichen Arm- als auch Beinbewegungen!
- Wechsle auch zwischen Bauch- und Rückenlage!

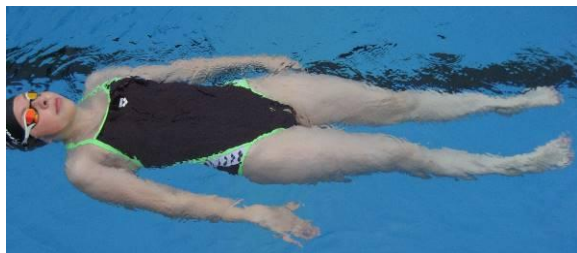
Reflektiert in der Gruppe, welches Rettungshilfsmittel am meisten unterstützt und welche Art der Fortbewegung euch am wenigsten anstrengt!



Arbeitsauftrag 3:

Halte dich ohne Hilfsmittel möglichst lange über Wasser!

- „Toter Mann“: Lege dich flach auf den Rücken und lass deinen Kopf entspannt im Wasser liegen. Atme ruhig und gleichmäßig und bewege dich möglichst wenig!
- „Froschlage“: Lege dich entspannt auf den Bauch. Dein Gesicht ist im Wasser, nur zum Einatmen hebst du kurz den Mund aus dem Wasser. Atme ruhig und langsam im Wasser aus!



Reflektiert in der Gruppe, bei welcher Variante man am meisten Kraft spart und sich am sichersten über Wasser halten kann!

Arbeitsauftrag 4:

Schwimme, bekleidet mit einem T- Shirt oder sogar mit einem Langarm-Shirt, eine beliebige Strecke!

Probiere Brust/Kraul, Bauchlage/Rückenlage und Gesamtbewegung/nur Beinbewegung aus!

Finde beim Schwimmen die Bewegungsform heraus, bei der du am wenigsten Kraft brauchst!

Ziehe danach dein T- Shirt bzw. Langarm-Shirt im Wasser aus!

