



REIMER-BULL-SCHULE



SCHWIMMEN/ RETTUNGSSCHWIMMEN

Allgemeine Grundsätze und Ziele des Schwimmens an der Reimer-Bull-Schule in Marne

Grundsätze:

- * Lebenserhaltung und Lebensrettung
- * Sicherheit und Prävention
- * Pädagogische Perspektiven
- * Sozialkompetenz
- * Gesundheitsbewusstsein
- * Umweltbewusstsein

Ziele:



- * Nichtschwimmer zum Schwimmer ausbilden
 - * Schwimmer zum Rettungsschwimmer ausbilden
 - * alle Grundschüler gehen als Schwimmer an weitergehende Schule
 - * sicheres Schwimmen durch Kompetenzerwerb für alle
 - * individuelle Differenzierung nach Können im Schwimmen
 - * Angebot, vielseitige Schwimmbabzeichen in der Schule zu erwerben
 - * Schwimmen lernen in der Schule
 - * Kompetenzerwerb Schwimmen durch abwechslungsreiches Angebot
 - * individuelle Differenzierung des Schwimmlernprozesses
 - * Schwimmen nach Niveaustufen
- (Wassergewöhnung, Grundfertigkeiten, Basisstufe, sicheres Schwimmen)

Folgende Übersicht zeigt die Grundfertigkeiten des Schwimmens auf:

Die „Grundfertigkeiten des Schwimmens“ bilden eine erste Stufe der Entwicklung von Handlungskompetenz im Wasser. Sie sind aus koordinations-theoretischer und -praktischer Sicht anspruchsvoll und grundlegende Voraussetzung für die Aneignung der Technik einer Schwimmart und somit für die Entwicklung des sicheren Bewegens und damit des Schwimmens. Somit sollten diese vielfältig und freudbetont, spielerisch und komplex sowie vorzugsweise unter Tiefwasserbedingungen vermittelt werden.

- | | |
|--------------|---|
| Atmen: | Regelmäßiges und kurzzeitiges kräftiges Einatmen durch den Mund und andauerndes Ausatmen durch Mund und Nase ins Wasser; Verbindung des rhythmischen Atmens mit dem Fortbewegen |
| Tauchen: | Sicheres Untertauchen unter Wasser in Verbindung mit Abstoß-, Gleit- oder Sprungübungen; Augen geöffnet und Orientierung unter Wasser |
| Springen: | Selbstständiges und mutiges Springen fuß- und kopfwärts von einer erhöhten Absprungstelle in tiefes Wasser |
| Gleiten: | Selbstständiges Gleiten in gestreckter strömungsgünstiger und stabiler Körperposition in Brust- und Rückenlage nach kräftigem Abstoß vom Beckenrand |
| Fortbewegen: | Ausführung wechselseitiger Bein- und Armbewegungen in Brust- und Rückenlage in Verbindung mit dem rhythmischen Atmen |

Folgende Abbildung stellt die korrespondierenden Anforderungen zwischen den Niveaustufen des Schwimmen-Könnens und der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen-Retten-Tauchen dar:

Niveaustufen des Schwimmen-Könnens	korrespondierende Anforderungen	Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen-Retten-Tauchen
<u>Wassergewöhnung</u> - Körperwahrnehmung und Adaptation an die physikalischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers <u>Grundfertigkeiten des Schwimmens</u> - Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen, Fortbewegen		<u>Seepferdchen</u> - Baderegeln - Sprung vom Beckenrand aus dem Stand mit anschließendem 25m Schwimmen in einer Schwimmart (Grobform), - Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser
<u>Basisstufe des Schwimmens</u> - beliebiger Sprung ins tiefe Wasser, - anschließend 100 Meter in einer beliebigen Schwimmart, keine Zeitbegrenzung, Wechsel der Schwimmart ist erlaubt, - das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen.		
<u>Sicheres Schwimmen</u> - Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 15 Minuten Schwimmen und mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen oder - Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart, mit Zeitbegrenzung (mindestens 3:30 min, ab Klassenstufe 9 – 2:30 min (männlich)/2:45 min (weiblich); 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart, keine Zeitbegrenzung		<u>Deutsches Jugendschwimmabzeichen Bronze</u> - Kenntnis von Baderegeln - Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200m zurückzulegen, davon 150m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten). - einmal ca. 2m Tiefsprünge von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring) - ein Paketsprung vom Startblock oder 1m Brett