

Grundmodul – Einführung in das Rettungsschwimmen

Im Sinne des im Einleitungskapitel beschriebenen kompetenzorientierten Lehr-Lern-Modells gilt es den Aufbau systematischen, miteinander verknüpften Wissens gezielt zu fördern. Dabei stellt sich die Frage: Wie soll ein kompetenzorientierter Lehr-Lernprozess genau ablaufen? Der kompetenzorientierte Unterricht ist keine grundsätzliche Neuentdeckung. In der aktuellen Lehr-Lernkultur werden gelungene Unterrichtsbeispiele und anerkannte Merkmale guten (Sport-)Unterrichts konstitutiv in den didaktischen Perspektivenwechsel einbezogen. „In einem guten kompetenzorientierten Sportunterricht wandelt sich die Rolle der Lehrkraft in Richtung Lernstandsdiagnostik und Moderation von Lernprozessen!“ (PFITZNER/ASCHE-BROCK 2013, S. 5).

Eine fundamentale Bedeutung bei der Planung von Unterricht kommt dabei der Feststellung, der in der Regel sehr unterschiedlichen Lernstände der Schüler, zu. Nach wie vor gilt, wer Lehr-Lernprozesse plant, muss etwas über die Fähigkeiten der Schüler, ihre Entwicklung und ihre Stärken wissen. Wurde bisher die Lernausgangslage eher als Einstimmung bzw. als Hinführung zu einem inhaltsorientierten Unterrichtsgang gestaltet, z.B. durch das Abfragen von Vorwissen und Einstellungen, so wird die Eruiierung der Lernausgangslage in kompetenzorientierter Perspektive „Grundlegender“ geplant und gestaltet, um die dabei gewonnenen Einsichten dann für eine stärkere innere Differenzierung des Unterrichts nutzbar zu machen. Es geht darum, über den bereits erreichten Entwicklungsstand der Schüler Klarheit zu gewinnen und entwicklungsfähige Potenziale zu erkennen.

Zielsetzung

In der einführenden Unterrichtseinheit werden die Schüler mit ausgewählten Anforderungen des Rettungsschwimmens konfrontiert, um darauf aufbauend ihre wasserrettungsspezifische Leistungsfähigkeit zu beurteilen. Dieses Auseinandersetzen (Selbsteinschätzung) mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist, wie bereits im Kapitel 1 beschrieben, entscheidend für die Überzeugung einer Person

durch eigene Kompetenzen neue oder schwierige Anforderungen erfolgreich zu bewältigen (Selbstwirksamkeit) (vgl. SYGUSCH 2007, 61). Dadurch, dass die Lernenden am Stundenende einzelne Kriterien beurteilen und Entscheidungen treffen müssen wird es ihnen ermöglicht, die Ziele selbst festzulegen. Einzelne Lernende können dabei durch gezielte Beobachtungen und Gespräche von der Lehrkraft unterstützt werden.

Am Ende der Modulreihe wird der motorische Lernprozess noch einmal durch die Schüler selbst reflektiert. Dafür wird ein Selbstbewertungsbogen (Kann-Blatt) am Ende der Modulreihe erneut ausgefüllt und mit den zu Beginn formulierten Zielen abgeglichen und so der Grad der Zielerreichung überprüft. Auf diese Weise wird eine Auseinandersetzung mit dem Lernprozess angeregt, bei dem über Gelingensbedingungen und Probleme reflektiert wird. Ziel dieses Mentallernens ist es, die Schüler in der Beurteilung ihrer Lernstrategien zu unterstützen, um zunehmend Selbstverantwortung übernehmen zu können und sich zu einem autonomen Lerner zu entwickeln.

Die individuellen Erfahrungen aus der Bewältigung der rettungsspezifischen Aufgabenstellungen bilden darüber hinaus die Basis für die gemeinsame Gestaltung der Unterrichtsreihe. Bei dieser Perspektivplanung werden die individuellen Lernbedürfnisse und die Interessen der Lerngruppe berücksichtigt und aufbauend auf dem Sinnbezug des Rettungsschwimmens sowie den zeitlichen und organisatorischen Möglichkeiten eine Inhaltsgrobplanung der Rettungsschwimmreihe vorgenommen.

Inhalte – Methodik

Am Stundenbeginn wird zunächst kurz die übergeordnete Intention des Unterrichtsvorhabens sowie der Gebrauchswert des Gegenstands Rettungsschwimmen von der Lehrkraft entfaltet. Dies sollte an konkreten Fallbeispielen verdeutlicht werden und für einzelne Facetten dieser sind möglichst bildhafte Vorstellungen zu entwickeln. Dieses Vorgehen schafft

Transparenz für die Ziele des Rettungsschwimmens. Durch Zielklarheit entsteht beim Lerner ein motivationaler Rahmen, sich mit dem Rettungsschwimmen auseinander zu setzen. Dieser Prozess der Transparentwerdung und eine eventuelle Diskussion der Ziele kosten zwar möglicherweise Zeit, die jedoch gut investiert ist. Bei den Schülern entwickelt sich voraussichtlich eine höhere Identifikation und damit verbunden ein höheres Engagement bei der Aneignung im Lernprozess. Anschließend werden die zentralen Lernziele und Absichten der Stunde offengelegt.

Unerlässlich ist es am Reihenbeginn grundlegende Sicherheitsregeln und Verhaltensweisen im Schwimmbad zu besprechen. Dazu stehen zwei Materialien zur Verfügung: das Lehrer-Infoblatt M7 „Verhaltensregeln im Schwimmbad“ sowie das Hallenbad-Plakat M8. Sollte für den Transfer zum Schwimmbad ein Bus genutzt werden, können diese Sicherheitsvereinbarungen auch schon während der Fahrt anhand eines kopierten Arbeitsblatts über das Mikrofon geklärt werden. Denkbar ist auch eine Vor-entlastung über eine Hausaufgabe.

Entscheidend für die erste Zielbindung ist neben der Transparenz ein guter Einstieg in das Unterrichtsvorhaben. Durch den spielerischen Zugang sollen positive Erfahrungen und Emotionen ermöglicht werden. Die motorische Arbeitsphase im Hauptteil der Stunde, in der sich die Schüler über praxisorientierte Aufgaben mit ihren schwimmerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auseinandersetzen, unterteilt sich in die beiden Blöcke Bewegungsaufgaben und Wettkämpfe. Mögliche Aufgabenstellungen sind den Materialien M9 bis M11 zu entnehmen. Um die unterschiedlichen (geschlechtsspezifischen) Schülerinteressen zu berücksichtigen, sollte bei der Zusammenstellung der Bewegungsaufgaben ein ausgewogenes Verhältnis von Einzelaufgaben und Wettkämpfen vorgenommen werden. Es ist sinnvoll, dass die ausgewählten Bewegungsaufgaben und Wettkämpfe eine möglichst große Bandbreite von rettungsspezifischen Elementen enthalten, denn die Erfahrungen bilden die Grundlage für die individuelle Auseinandersetzung (Selbstbeobachtung), in der die/der Lernende selbst erkennt, was sie/er lernen muss (siehe Kann-Blatt M12).

Diese erste Praxisphase dient auch der Lehrkraft zur Erfassung des Lernstandes der Klasse. Dabei können abhängig von den Vorerfahrungen, die aus vorherigem Unterricht, aus einem anderen Fach oder Erfahrung aus außerunterrichtlichen Aktivitäten (z.B. bei Klassenfahrten) entstanden sein können, mit der Lerngruppe verschiedene Diagnoseschwerpunkte in den Blick genommen werden. Neben dem Lern- und Arbeitsverhalten und den sozialkommunikativen Kompetenzen steht das motorische, schwimmspezifische Leistungsniveau im Zentrum der Beobachtung der Lehrkraft.

Eine besondere Funktion hat die Gesprächsphase am Stundenende. Nach einer kurzen Rekapitulation des Reihenziels soll der Mitbestimmungsspielraum für Schüler transparent werden. Insgesamt sollen sie durch die unterrichtliche Auseinandersetzung mit der Thematik Rettungsschwimmen Sicherheit für den eigenen Umgang mit einem möglichen Ernstfall erlangen. Aufbauend auf den Erfahrungen aus dem vorangegangenen Hauptteil werden mithilfe der Leitfrage (s. Lehr-Lernphase) Inhalte, die beim Rettungsschwimmen in dieser Unterrichtsreihe behandelt werden sollen, gesammelt. Gemeinsam wird dann eine Perspektivplanung vorgenommen und damit die zu behandelnden Unterrichtsinhalte der folgenden Module festgelegt. Ziel dieser Planung ist es, die Schüler an den wesentlichen Entscheidungen, die sich auf die Gestaltung des eigenen Lernens in diesem Unterrichtsvorhaben beziehen, zu beteiligen und eine Reihentransparenz herzustellen. Insgesamt soll die Motivation als unerlässliche Voraussetzung für selbst gesteuertes Lernen erhöht werden.

Ein weiterer Vorteil dieser Vorgehensweise ist, dass die Lehrkraft im Vorfeld der Reihenplanung Wünsche, Interessen und Sorgen der Schüler erspüren kann. Deren Vorschläge sollten dabei zuerst nur gesammelt, nicht sofort diskutiert und noch nicht bewertet werden. Wichtig ist die anschließende Diskussion und die Entscheidungssituation zu entschärfen. Vor der gemeinsamen Entscheidung mit der Lerngruppe über Lehrinhalte, Schwerpunktsetzungen und deren Reihenfolge ist ein Abwägen, Gewichten und eine Suche nach Konsequenzen vorzunehmen. Da die begrenzte Zeit für das Unterrichtsvorhaben eine

vollständige Behandlung aller rettungsspezifischen Inhalte im Sportunterricht nicht zulässt, muss eine Auswahl getroffen werden. Die Lehrkraft muss hier steuernd eingreifen und verdeutlichen, dass einige Inhalte, die ein größeres Verletzungsrisiko im Unterrichtsvorhaben darstellen können (Bergungstechniken/An Land bringen) oder sehr zeitaufwendig sind (Erste-Hilfe-Maßnahmen), auszugliedern sind. Darüber hinaus ist darauf hinzuweisen, dass als zusätzliches Ziel der Erwerb des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (DRSA) in Bronze möglich ist. Interessierte Schüler können dazu an zusätzlichen außerunterrichtlichen Terminen (oder an einer Kompakteinheit der DLRG) teilnehmen, in der diese Elemente geschult und überprüft werden. Alternativ könnten Entfaltung der Zielsetzung der Unterrichtsreihe Rettungsschwimmen sowie die Perspektiv- und Umrissplanung dafür auch bereits in der letzten Einheit eines anderen auslaufenden Unterrichtsvorhabens (z.B. Volleyball) erfolgen.

Wertvoll ist es auch die Notengebung grob zu skizzieren. Dabei sind die unterschiedlichen Dimensionen (Kompetenzbereiche) und Formen der Leistungsbeurteilung (unterrichtsbegleitend, punktuell) transparent darzustellen (s. M6). Die genaue Entfaltung der Leistungsdimensionen und -kriterien erfolgt im Verlauf der des Unterrichtsvorhabens. Bei den punktuellen Überprüfungen wird neben der Messung von Leistungen auch die Qualität der Bewegungsausführungen beurteilt und in die Notengebung integriert. Die Besprechung von Bewertungskriterien kann dabei auf zweierlei Arten erfolgen: durch ein Plakat mit visualisierten Bewertungskriterien oder ein an die Schüler verteiltes Informationsblatt, das zu einem späteren Zeitpunkt noch ausführlicher zu besprechen ist.

Die abschließende Auseinandersetzung mit dem Kann-Blatt (M12) dient dazu den Schülern ihren Entwicklungsstand zu verdeutlichen. Dadurch, dass die Lernenden ihre schwimmerische Leistungsfähigkeit selbst beurteilen, wird ein Beitrag zur Entwicklung einer kritischen Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung geleistet. Ziel dieses methodischen Vorgehens, ist die Erhöhung der Selbstmotivation im

Zusammenhang mit ihrer individuellen Zielbindung.

Organisation – Sicherheit

Bei der Erörterung der Sicherheitsregeln und Verhaltensweisen für den Schwimmunterricht zu Beginn der Stunde ist es sinnvoll, die nachfolgend aufgeführten Aspekte, zu thematisieren.

Die Sicherheitsbelehrung ist im Klassenbuch zu vermerken!

Besprechungsaspekte zum Thema Sicherheit und Verhalten im Schwimmunterricht

- Treffpunkte vor und nach dem Schwimmen
- Verhaltensregeln im Schwimmunterricht
- Entscheidend ist, dass diese Verhaltensweisen nicht nur genannt, sondern auch begründet werden (s. M3), um das Sicherheitsverständnis der Schüler zu prägen und im positiven Sinne nachhaltig zu beeinflussen.
- Optische und akustische Signale.

In diesem Zusammenhang sollte auch das Führen einer Sportmappe, die zu jeder Sportstunde zusammen mit Schreibwerkzeug mitgebracht wird, begründet werden.

Bei Wettkämpfen als methodischem Element in dieser Lernphase ist besonders darauf zu achten, dass Spannung und Spaß erhalten bleiben und das Ergebnis nicht schon vorher aufgrund der Leistungsfähigkeit einiger sehr leistungsstarker Teammitglieder feststeht. Die Lehrkraft hat hier zwei Steuerungsmöglichkeiten: Sie kann zum Einen durch eine sensible Gruppenbildung Ausgeglichenheit schaffen. Eine andere Möglichkeit der Inszenierung eines offenen Ausgangs ist die Integration von Glücksfaktoren oder sportfremden Elementen (z. B. Würfeln oder die zufällige Zuordnung von Aufgabenstellungen und Materialien). Die Schüler sollten über diese Möglichkeiten informiert und in die Entscheidungsfindung einbezogen werden.

Hinsichtlich der Organisationsform ist bei den Pendelstaffeln darauf zu achten, dass eine möglichst hohe Bewegungszeit für alle Schüler realisiert wird. Dies ist sicherlich abhängig von den Rahmenbedingun-

gen. Wird das Schwimmbecken von einer weiteren Klasse mitgenutzt, ist das Schwimmen in Querbahnen anzustreben. Diese Organisationsform ermöglicht die Bildung einer größeren Gruppenanzahl und dadurch höhere individuelle Bewegungszeiten.

Die theoretische Phase am Stundenende kann entweder direkt an einem geeigneten Ort im Schwimmbereich oder auch nach dem Umziehen im Vorraum der Schwimmstätte durchgeführt werden. Letzteres hätte zum einen den Vorteil einem Auskühlen bei der längeren Theoriephase entgegenzuwirken. Zum anderen ist die Akustik (Schalldruck, Nachhallzeit) dort deutlich günstiger und erleichtert so die Gesprächssituation.

Das Kann-Blatt (M12) soll in Ruhe und mit der notwendigen Konzentration ausgefüllt werden. Die notwendige Busrückfahrt gewährleistet dies wahrscheinlich nicht. Daher erscheint es hinsichtlich der beschriebenen Zielsetzung sinnvoller, das Ausfüllen als Hausaufgabe erledigen zu lassen. Das ausgefüllte Arbeitsblatt wird in die Sportmappe eingeklebt.

Stundenthema

Mission Rettungsschwimmer – Einführung in das Rettungsschwimmen über die Erprobung und Reflexion des individuellen schwimmspezifischen Leistungsvermögens und der gemeinsamen Planung des Sequenzablaufs

Schwerpunktziel

Die Schüler beurteilen ihre aktuelle, individuelle und wasserrettungsspezifische Leistungsfähigkeit, indem sie ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf der Grundlage verschiedener durchgeführter technisch koordinativer Bewegungsaufgaben und Wettkämpfe im Wasser einschätzen.

Weiteres Teillernziel

Die Schüler nehmen auf der Grundlage der ausgewerteten Erfahrungen eine grobe Inhaltsplanung der Modulreihe Rettungsschwimmen vor (Förderung der Fähigkeit eine Ziel- und Handlungsplanung vorzunehmen).

Lehr-Lernphasen

EINFÜHRUNG: ANFANGSPHASE

1. a) Die Lehrkraft stellt die Zielsetzung des Unterrichtsvorhabens vor:
Entwicklung grundlegender Fähig- und Fertigkeiten beim Rettungsschwimmen (möglicher Erwerb des Deutschen Rettungsschwimmabzeichen Bronze)
- b) Die Lehrkraft akzentuiert anhand eines Fallbeispiels den Gebrauchswert des Gegenstands Rettungsschwimmen.

Dabei sollte von der Lehrkraft von Anfang an mit auf den Weg gegeben werden, dass es nicht die perfekte Lösung (Rezept) für die Wasserrettung gibt. Vielmehr sollte darauf hingewiesen werden, dass Rettersituationen abhängig nur im Rahmen ihrer Möglichkeiten und des Selbstschutzes handeln.

2. Darauf aufbauend wird im Sinne der Transparenz das Stundenschwerpunktziel erläutert: Diagnostik des Lernstands.
Problemstellung: Was kann ich schon und woran muss ich arbeiten?
In diesem Zusammenhang ist es bedeutsam den Schülern auch eines der zentralen Verfahren, die Selbstreflexion, offenzulegen, denn sie werden nur dann Verantwortung für ihr Lernen und Arbeiten übernehmen, wenn sie die Logik bzw. die Absicht dahinter verstehen.
3. Abhängig von der Organisationsform vor dem Schwimmunterricht werden hier entweder die grundlegenden Vereinbarungen und Sicherheitsregeln für den Schwimmunterricht (M7 & M8) nur kurz von der Lehrkraft akzentuiert oder ggf. ausführlicher erläutert.

HAUPTTEIL: MITTELPHASE

4. Die Schüler absolvieren rettungsspezifische *Bewegungsaufgaben und Wettkämpfe*.

SCHLUSS: SCHLUSSPHASE

5. Besprechung der Erfahrungen. Die Schülerantworten werden auf einem Plakat gesammelt.
Leitfrage: Welche Kenntnisse und motorische Fertigkeiten sollen beim Rettungsschwimmen beherrscht und in der Unterrichtsreihe behandelt werden?
Erwartete Schülerbeiträge: Gute Schwimmtechniken, Transport von Personen, Bergen von Personen aus dem Wasser, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Tauchfähigkeiten, Sprünge ins Wasser.
6. Gemeinsame Festlegung der zu behandelnden Unterrichtsinhalte.
7. Knappe Entfaltung der Bewertungskriterien für die Reihe (M6): Entweder über eine kurze Erläuterung anhand eines Plakats durch die Lehrkraft oder über ein an alle Schüler verteiltes Informationsblatt, das zu einem späteren Zeitpunkt besprochen wird.
8. Hausaufgabe oder ggf. während der Busrückfahrt: Das *Kann-Blatt* (M12) wird ausgefüllt und in die Sportmappe eingeklebt.

LITERATUR

- PFITZNER MICHAEL & ASCHEBROCK, HEINZ (2013): Aufgabenkultur. Voraussetzungen und Merkmale eines kompetenzorientierten Unterrichts. In: Sportpädagogik, Heft 3, S. 2-6.
- RHEKER, UWE (2002): Alle ins Wasser, Bd. 3. Kreativ und spielerisch trainieren. Spielend schwimmen - schwimmend spielen. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- SYGUSCH, RALF (2007): Psychosoziale Ressourcen im Sport. Ein sportartenorientiertes Förderkonzept für Schule und Verein. Hofmann Verlag, Schorndorf.
- WILKENS, KLAUS & LÖHR, KARL (2010): Rettungsschwimmen. Grundlagen der Wasserrettung. Hofmann Verlag, Schorndorf.
- UNFALLKASSE NRW (2009): Schwimmen & Volleyball – Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht, Multimedia DVD.
- <http://www.dlrg-wetzlar.de/pdf/spiele.pdf> (letzter Zugriff: 01.06.2015)
- <http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/> (letzter Zugriff: 01.06.2015)

BENOTUNG DER UNTERRICHTSREIHE

Bewegungskönnen / Motorische Leistungsfähigkeit

a) **Unterrichtsbegleitende Beobachtungen**
Einschätzungen des motorischen Leistungsvermögens

b) **Punktuelle Leistungsüberprüfung**

Messungen	Qualität der Bewegungskönnen
Streckentauchen	Abschleppen
100m Kleiderschwimmen	Tieftauchen
200m Schwimmen (100m in Bauchlage, 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)	Befreiungsgriffe
	Sprünge vom 1-Meter-Brett
	Kombinationsübung

Sach- und Methodenkompetenz

a) **Beiträge in Unterrichtsgesprächen** (Anzahl und die Qualität)

b) Präsentation von **Bewegungslösungen** und Erläuterung unter dem jeweiligen Inhaltsschwerpunkt

c) **schriftliche Überprüfung**
(Erläuterungen zur Vorgehensweise bei einem Fallbeispiel, Fragebogen)

Arbeits- und Sozialverhalten

a) **Lern- und Anstrengungsbereitschaft**

- Engagement in Lern- und Übungsprozessen
- Einlassen auf Aufgabenstellungen (insbesondere bei schwierigen oder unbeliebten Aufträgen)

b) **Kooperationsfähigkeit und Hilfsbereitschaft**

- Rücksichtnahme auf Schwierigkeiten von Partnern
- Geben und Annehmen von Hilfen bzw. Unterstützung

c) **Selbstständigkeit und Zuverlässigkeit**

- Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen (insbes. der Sicherheitsmaßnahmen)
- Selbstständiges, verantwortliches Gestalten von sportlichen Handlungssituationen
- Vorhandensein von Arbeitsmaterialien (Schwimmzeug, Sportmappe + Stift)
- Erledigung der Hausaufgaben

VERHALTENSREGELN IM SCHWIMMUNTERRICHT

VOR DEM SCHWIMMUNTERRICHT

- **Kaugummi und Bonbons aus dem Mund nehmen!**
Kaugummi oder Bonbon im Mund können während des Schwimmens zu Atemproblemen bzw. Erstickungsfällen führen.
- **Schmuck ablegen!**
Schmuck kann bei der Ausübung von sportlichen Aktivitäten für den Sportler selbst und für andere Personen eine Gefahr bedeuten und deshalb ist das Tragen von Schmuck generell im Sportunterricht gesetzlich verboten.
Hinweise für Schüler mit einer Sehschwäche: Beim Schwimmunterricht keine Kontaktlinsen, sondern eine sportgerechte Brille tragen. Schüler mit empfindlichen Augen sollten eine Schwimmbrille benutzen.
- **Lange Haare zusammenbinden!**
Langes Haar, das beim Schwimmen offen getragen wird, ist nicht nur ein Problem für die Filteranlage, sondern kann auch die Orientierung und damit die Sicherheit beeinträchtigen.
- **Vor dem Schwimmen zur Toilette gehen!**
Beim Baden ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Das lenkt Blut zum Rumpf und regt Dehnungsrezeptoren im Vorhof des Herzens an, ein Überdruck entsteht. Um ihn zu kompensieren, wird Harndrang ausgelöst.
- **Vor dem Schwimmen duschen und waschen!**
Duschen und Waschen vor dem Schwimmen tragen zur Sauberkeit des Wassers im Schwimmbecken bei.
Hinweise: Kalt Duschen hilft, den „Temperaturschock“ erträglich zu machen und trägt zur Abhärtung bei.
Geduscht wird jedoch erst, nachdem sich alle am Treffpunkt versammelt haben und der Lehrer grundlegende Hinweise zu der Stunde gegeben hat.
- **Kranke Schüler ziehen sich vor dem Betreten des Schwimmbereichs um!**
Aus hygienischen Aspekten und um bei Aufgabenstellungen ohne Furcht auf Spritzwasser mitmachen zu können, sollten am besten ein T-Shirt und eine kurze Sporthose angezogen werden.

BEIM SCHWIMMUNTERRICHT

- **Im Schwimmbad nur langsam gehen!**
Auf den harten, glitschigen Schwimmbadfliesen besteht eine erhöhte Sturzgefahr, die zu erheblichen Verletzungen führen kann.
- **Nur nach Aufforderung des Lehrers ins Wasser gehen!**
Da der Lehrer verantwortlich für die Sicherheit ist, entscheidet er, wann ins Wasser gegangen wird.
- **Wenn der Lehrer nicht da ist, an den vereinbarten Bereichen (abseits des Beckens) aufhalten!**
Bei Gefahren kann der Lehrer keine Hilfeleistung durchführen.
- **Vor und nach dem Toilettenbesuch Ab- und Zurückmelden!**
Dies ist notwendig, damit der Lehrer seiner Aufsichtspflicht nachkommen kann. Denn nur wenn er darüber informiert ist, dass ein Schüler den Bereich verlässt, den er einsehen kann, kann er auch dieser Aufgabe nachkommen und ggf. Hilfe leisten.
- **Zum Tieftauchen keine Schwimmbrille benutzen!**
Der entstehende, relative Unterdruck in der Schwimmbrille führt dazu, dass ab einer gewissen Tiefe ein Sog auf den Augapfel (Barotrauma) entsteht und durch den erhöhten Druck der Brillenränder auf das Auge zusätzlich Lidhämatom (Einblutungen) entstehen können.
- **Kopfsprünge nur in den tiefen Teil des Beckens (< 1,80 m Wassertiefe) ausführen**
Es besteht durch das tiefere Eintauchen eine erhöhte Gefahr mit dem Kopf auf den Grund zu schlagen. Im unglücklichsten Fall wird die Person bewusstlos und kann ertrinken.

NACH DEM SCHWIMMUNTERRICHT

- **Nach dem Umziehen Haare trocken föhnen!**
Gründliches Abtrocknen der Haare nach dem Schwimmen schützt vor Erkältungen. In der kalten Jahreszeit sollte auch eine Kopfbedeckung mitgebracht werden.

VERHALTENSREGELN IM SCHWIMMUNTERRICHT

VOR DEM SCHWIMMUNTERRICHT

- Kaugummi und Bonbons aus dem Mund nehmen!
- Schmuck ablegen!
- Lange Haare zusammenbinden!
- Vor dem Schwimmen zur Toilette gehen!
- Vor dem Schwimmen duschen!
- Kranke Schüler ziehen vor dem Betreten des Schwimmbereichs leichte Sportbekleidung an!

BEIM SCHWIMMUNTERRICHT

- Im Schwimmbad nur langsam gehen!
- Nur nach Aufforderung des Lehrers ins Wasser gehen!
- Wenn der Lehrer nicht anwesend ist, etwas abseits des Beckenbereichs aufhalten!
- Vor und nach dem Toilettenbesuch Ab- und Rückmelden!
- Zum Tieftauchen keine Schwimmbrille benutzen!
- Kopfsprünge nur in den tiefen Teil des Beckens (< 1,80 m Wassertiefe) ausführen!

NACH DEM SCHWIMMUNTERRICHT

- Nach dem Umziehen Haare trocken föhnen!

RETTUNGSSPEZIFISCHE WETTKÄMPFE IM SCHWIMMERBECKEN

KLEIDERSTAFFEL**Aufgabeninhalt Grundform**

Jeder Schwimmer legt eine Strecke von 25m mit einem Kleidungsstück zurück. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der zuerst alle Mitglieder einmal geschwommen sind.

Variationen

Variante 1: Ein T-Shirt muss im Wasser vom jeweiligen Schwimmer bei der Übergabe an- und ausgezogen werden.

Variante 2: Vor dem Staffelwettbewerb wird/werden jeder Gruppe ein/zwei Kleidungsstücke zu gelöst, die im Wasser vom jeweiligen Schwimmer bei der Übergabe an- und ausgezogen werden müssen.

Variante 3: Die Kleiderstaffel wird bei jeder neuen Übergabe sukzessive um ein Kleidungsstück ergänzt. Mögliche Kleidungsstücke: T-Shirt, Hose, Socken, Handschuhe, Mütze. Das An- und Ausziehen erfolgt außerhalb des Wassers. Die Schüler legen vorher die Reihenfolge der Schwimmer fest.

Bezug zum Lerninhalt

Kleiderschwimmen

Organisationsform

Staffel

Schwimmen in Wellen – lange Bahn

Material

- Grundform: ein T-Shirt pro Gruppe
- Variation 2 & 3: alternative Kleidungsstücke: Hosen, Socken, Handschuhe, Mütze, DLRG-Kleider (Jacke, Hose)

MATERIAL-TRANSPORT-STAFFEL**Aufgabeninhalt Grundform**

Dieser Wettbewerb wird als Pendelstaffel ausgeführt. Jede Mannschaft teilt sich in zwei Teilgruppen, die sich an den beiden Beckenseiten gegenüberstehen. Jeder Schwimmer transportiert einmal die Gegenstände (z.B. Tauchring, Wasserball, Pull-buoy) auf die andere Seite. Sieger ist die Mannschaft, bei der zuerst alle Schwimmer die Aufgabe erfüllt haben.

Variationen

Variante 1: Es müssen verschiedene Auftriebsgegenstände auf einem Schwimmbrett auf die andere Seite transportiert werden.

Variante 2: Jeder Schwimmer transportiert einen unterschiedlichen Auftriebsgegenstand auf die andere Seite. Dieser Gegenstand muss immer unter Wasser bleiben. Die Mannschaft, die zuerst alle Gegenstände transportiert hat, gewinnt. Mögliche Auftriebsgegenstände: Plastikbälle, leere Plastikflaschen mit unterschiedlichen Volumen, Schwimmbretter Pull-buoys.

Bezug zum Lerninhalt

Transportieren, Rettungsspezifische Schwimmtechniken (Schwimmen ohne Armtätigkeit)

Organisationsform

Staffel

Schwimmen in Wellen – lange Bahn

Material

- Grundform: wahlweise ein Tauchring, Wasserball oder Pull-buoy pro Team
- Variation 1: zusätzlich ein Schwimmbrett pro Gruppe
- Variation 2: pro Gruppe ein Auftriebsgegenstand: Plastikbälle, leere, verschließbare Plastikflasche mit unterschiedlichen Volumen, Schwimmbretter, Pull-buoys.

VERRÜCKTE STAFFEL

Aufgabeninhalt Grundform

Ein Esslöffel aus Plastik wird mit dem Stiel in den Mund genommen und ein Tischtennisball in die Vertiefung des Löffels gelegt. Nach dem Start bzw. bei der Übernahme legt der Schwimmer den Ball auf den Löffel und versucht ihn, ohne ihn mit den Händen festzuhalten, auf die andere Seite zu transportieren. Falls der Ball während des Schwimmens herunterfallen sollte, muss der Schwimmer stoppen und der Ball muss vor dem Weiterschwimmen wieder in den Löffel gelegt werden.

Variation

Jeder Schwimmer transportiert einen Tauchring auf dem Kopf, ohne ihn mit den Händen festzuhalten, auf die andere Beckenseite. Auch bei dieser Pendelstaffel muss der Schwimmer bei Verlust des Tauchrings sofort stoppen (ggf. abtauchen) und ihn vor dem Weiterschwimmen erst wieder auf den Kopf legen.

Bezug zum Lerninhalt

Transportieren, rettungsspezifische Schwimmtechniken (Schwimmen ohne Armtätigkeit)

Organisationsform

Staffel

Schwimmen in Wellen – lange Bahn

Material

- Grundform: ein großer Esslöffel aus Plastik und 1 Tischtennisball pro Gruppe
- Variation: ein Tauchring für jede Mannschaft

SCHÖN TROCKEN BLEIBEN

Aufgabeninhalt

Die Schwimmer transportieren nacheinander ein Badetuch über eine bestimmte Strecke. Dabei gewinnt nicht die schnellste Mannschaft, sondern die, deren Badetuch am trockensten bleibt. Dabei darf eine vorgegebene Mindestzeit pro Schwimmer nicht überschritten werden.

Bezug zum Lerninhalt

Transportieren, rettungsspezifische Schwimmtechniken (Schwimmen ohne Armtätigkeit)

Organisationsform

Staffel

Schwimmen in Wellen – Querbahn

Material

Ein Badetuch pro Gruppe

PERSONEN-TRANSPORT-STAFFEL**Aufgabeninhalt Grundform**

Je zwei Schüler bilden ein Team. Sie schleppen bez. transportieren sich gegenseitig in einer beliebigen Technik. Ist der „Schlepper“ oder „Transporteur“ müde, tauschen sie die Rollen. Das Paar, das so in einer vorgegebenen Zeit die weiteste Strecke zurücklegen kann, hat gewonnen.

Variation

Variante 1: Die Technik wird vorgeschrieben:

- a) Der Partner muss ziehend transportiert werden. Der Gezogene muss sich beiden Händen an den Schultern des Ziehenden festhalten.
- b) Der Partner muss schiebend transportiert werden. Entweder hält sich der Partner an den Schultern des Schiebenden fest oder wird an den Füßen geschoben.

Variante 2: Floß: Bei dieser Technik hält sich der zu Transportierte in Bauchlage mit gestreckten Armen an den Schultern der beiden nebeneinander schwimmenden Retter fest.

Variante 3: Brücke: Zwei Schwimmer transportieren einen Dritten. Der passive, gezogene Partner liegt dabei so zwischen den Ziehenden, dass er sich mit den Händen an den Schultern des Ersten festhält und die Füße auf den Schultern des zweiten Partners legt.

Bezug zum Lerninhalt

Transportieren/ Schleppen, rettungsspezifische Schwimmtechniken (Schwimmen ohne Arm-tätigkeit)

Organisationsform

Staffel
Schwimmen in Wellen – lange Bahn

Material

keines

DAS MENSCHLICHE BRETT**Aufgabeninhalt**

Ein Mannschaftsmitglied legt sich auf den Rücken. Es bekommt einen mit Wasser gefüllten „standfesten“ Joghurtbecher auf den Bauch gestellt. Dieser darf nicht mit den Händen festgehalten werden. Die anderen Mannschaftsmitglieder schieben das menschliche Brett behutsam durch das Wasser, ohne dass der Becher umfällt. Am Ende der Strecke wird das Wasser in einen Messbecher geleert. Sieger ist die Mannschaft, bei der das meiste Wasser im Joghurtbecher geblieben ist.

Bezug zum Lerninhalt

Transportieren

Organisationsform

Staffel
Schwimmen in langen Bahnen

Material

Ein breiter Plastik-Joghurtbecher pro Gruppe, ein Messbecher

DER EIMER IST VOLL

Aufgabeninhalt Grundform

Die Staffelmannschaft versucht innerhalb einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Bahnen zu schwimmen. Der neue Schwimmer startet mit einem Kopfsprung, nachdem der vorherige Partner den Beckenrand berührt hat. Die Schwimm- lage ist dabei freigestellt, darf jedoch während des Schwimmens nicht gewechselt werden. Nach jeder absolvierten Bahn wird ein Be- cher voll Wasser in einen am Beckenrand befindlichen Eimer geschüttet. So kann am Ende problemlos über die Wassermenge die Siegermannschaft bestimmt werden.

Variation

Vor dem Start muss jeder Schwimmer mit einem am Beckenrand bereitgelegten Würfel wür- feln. Die gewürfelte Zahl gibt zum einen die Anzahl der Becher an, die am Ende in den Eimer gefüllt werden dürfen. Darüber hinaus wird dadurch die Schwimm- lage bestimmt: Gerade Zahl = Bauchlage, Ungerade Zahl: Rückenlage. Diese Variante hat den Vorteil, dass keine leis- tungshomogenen Gruppen gebildet werden müssen, der Ausgang durch den Glücksfaktor ungewiss ist und Spannung verspricht.

Bezug zum Lerninhalt

Rettungsspezifische Schwimmtechniken (ausdauernd Schnellschwimmen)

Organisationsform

Staffel

Schwimmen in Wellen – lange Bahn

Material

- Grundform: ein Eimer und ein Plastikbecher pro Gruppe
- Variation: zusätzlich ein Würfel

RETTUNGSSPEZIFISCHE WETTKÄMPFE IM NICHTSCHWIMMERBEREICH/LEHR-SCHWIMMBECKEN

Die Tauchwettbewerbe werden aufgrund der Sicherheitsvorgaben im Nichtschwimmerbereich bzw. Lehrschwimmbecken durchgeführt.

STRANDGUT BERGEN

Aufgabeninhalt

Es werden Vierer-Gruppen gebildet, die am Rand um das Becken verteilt stehen. Im Becken befinden sich verschiedene Gegenstände (z.B. Tauchringe, Wäscheklammern). Auf ein Startsignal müssen die Gegenstände einzeln (jeweils nur ein Gruppenmitglied aus jeder Gruppe) aus der Mitte herausgeholt werden und in bereitgestellte Ablagemöglichkeiten gelegt werden. Gewonnen hat die Gruppe, die die meisten Teile geborgen hat.

Bezug zum Lerninhalt

Tauchen

Organisationsform

Gruppenwettkampf

Material

Verschiedene Gegenstände: Tauchringe, Wäscheklammern

DURCH DIE BEINE

Aufgabeninhalt Grundform

Mehrere Partner stehen mit gegrätschten Beinen hintereinander. Der letzte Schwimmer taucht durch die Beine der anderen hindurch und stellt sich vorne wieder an. Die Mannschaft, die zuerst eine vorgegebene Strecke absolviert hat, ist Sieger.

Variation

Die Gruppenmitglieder müssen immer 1m abwechselnd nach links und rechts versetzt stehen, sodass ein Slalomparcours durchtaucht werden muss.

Bezug zum Lerninhalt

Streckentauchen

Organisationsform

Gruppenwettkampf

Material

keines

RETTUNGSSPEZIFISCHE WETTKÄMPFE IM NICHTSCHWIMMERBEREICH/LEHR-SCHWIMMBECKEN

Die Tauchwettbewerbe werden aufgrund der Sicherheitsvorgaben im Nichtschwimmerbereich bzw. Lehrschwimmbecken durchgeführt.

ENDLOSSTAFFEL

Aufgabeninhalt Grundform

Mehrere Kinder einer Gruppe stehen jeweils in Längsrichtung verteilt im Wasser. Der Starttaucher taucht soweit er kommt zu einem der Partner und übergibt dort unter Wasser einen Ring, der Partner taucht dann weiter, usw.. Sieger ist die Gruppe, die die längste Strecke taucht.

Variation

Die Siegermannschaft erhält bei einem erneuten Wettkampf ein Handicap. Es müssen Gegenstände mit einem höheren Auftrieb unter Wasser transportiert werden (z.B. Wasserball, Schwimmbrett).

Bezug zum Lerninhalt

Streckentauchen

Organisationsform

Staffel in Längsbahnen

Material

- Grundform: ein Tauchring pro Gruppe
- Variation: ein/zwei Gegenstände mit einem höheren Auftrieb: Wasserball, Schwimmbrett, Pull-buoy

BEINE AUF URLAUB

Aufgabeninhalt

Der Schwimmer versucht sich nur mit Armbewegungen (möglichst auf der Stelle) über Wasser zu halten.

Variation

Profis versuchen die Aufgabe mit einem Arm zu bewältigen.

Bezug zum Lerninhalt

Selbstrettung

Organisationsform

Wettbewerb: Einzelaufgabe im Tiefwasser

Material

keines

RETTUNGSSPEZIFISCHE WETTKÄMPFE IM NICHTSCHWIMMERBEREICH/LEHR-SCHWIMMBECKEN

Die Tauchwettbewerbe werden aufgrund der Sicherheitsvorgaben im Nichtschwimmerbereich bzw. Lehrschwimmbecken durchgeführt.

WASSERROLLE

Aufgabeninhalt

Der Schwimmer rollt sich so klein wie möglich zusammen und rollt durch eine Armbewegung nach vorne. Wer kann die meisten Rollen hintereinander ausführen?

Variation

Variante 1: Die Rolle wird rückwärts ausgeführt.

Variante 2: Die Aufgabe wird mit einem vor dem Bauch festgehaltenen oder zwischen den Beinen festgeklemmten Ball ausgeführt.

Bezug zum Lerninhalt

Geschicklichkeit, Orientieren im Wasser

Organisationsform

Wettbewerb: Einzelaufgabe im Tiefwasser

Material

- Grundform: keines
- Variation 1: keines
- Variation 2: ein Ball

WASSERFLOH

Aufgabeninhalt

Die Aufgabe besteht darin, möglichst schnell ins Wasser zu springen und rasch wieder her-auszuklettern. Wer schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Durchgänge?

Bezug zum Lerninhalt

Geschicklichkeit, Springen, an Land kommen

Organisationsform

Wettbewerb: Einzelaufgabe im Tiefwasser

Material

keines

RETTUNGSSPEZIFISCHE BEWEGUNGSAUFGABEN - PARTNERAUFGABEN

SCHUBKRAFT**Aufgabeninhalt**

Zwei Partner befinden sich im Wasser gegenüber und strecken sich ihre Hände so entgegen, dass sich ihre Handflächen berühren. Auf Kommando versuchen sie sich gegenseitig durch starke Schwimmbewegungen der Beine mit gestreckten Armen wegzuschieben.

Variation

Die Schwimmer begeben sich in Rückenlage und stellen ihre Fußflächen gegeneinander. Sie versuchen sich gegenseitig mit Armbewegungen in Richtung Beckenrand wegzuschieben.

Bezug zum Lerninhalt

Transportieren (Schieben)

Organisationsform

Wettkampf: Partneraufgabe im Tiefwasser

Material

keines

SCHIEBESCHWIMMEN**Aufgabeninhalt**

Ein Schwimmer A liegt in Rückenlage mit Auftriebshilfe (z.B. Schwimmbrett) vor seinem Partner B. Schwimmer B ergreift die Füße von A schiebt ihn auf die andere Beckenseite. Die auf dem Schwimmbrett liegende Person darf den Vortrieb nicht unterstützen. Dort angekommen wechseln die Partner die Positionen. Welches Team hat die Strecke zuerst bewältigt.

Bezug zum Lerninhalt

Transportieren (Schieben)

Organisationsform

Wettkampf: Partneraufgabe im Tiefwasser - Querbahn

Material

keines

GESPANN**Aufgabeninhalt**

Zwei Schwimmer befinden sich in Rückenlage und berühren sich mit den Fußflächen. Sie sollen, ohne den Kontakt zu verlieren, gemeinsam in die eine oder andere Richtung schwimmen; dabei wird der Vortrieb nur durch die Armarbeit erzeugt.

Variation

Die Partner haken sich gegenseitig mit ihren Füßen unter den Achseln des Partners ein.

Bezug zum Lerninhalt

Transportieren (Schieben)

Organisationsform

Partneraufgabe im Tiefwasser - Querbahn

Material

keines

Kann-Blatt – Rettungsschwimmen

Zielsetzung: Das Diagnoseblatt soll dir helfen deine Leistungsfähigkeit hinsichtlich der in der Unterrichtsreihe *Rettungsschwimmen* thematisierten Bereiche einzuschätzen. Auf der Grundlage deiner Selbsteinschätzung kannst du dann Ziele planen und festlegen, was du üben und verbessern willst.

Name:	Datum:	Kann ich!/Weiß ich!	Geht so!	Muss ich üben!
SCHWIMMEN				
Ich kenne die Technik des Brustschwimmens (Bewegungsablauf).				
Ich kann lange ausdauernd Brustschwimmen.				
Ich kann über eine längere Strecke Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Beinbewegung des Brustschwimmens.				
Ich kann mit Kleidung im Wasser schnell schwimmen.				
TRANSPORT- UND ABSCHLEPPTECHNIKEN				
Ich kann verschiedene Transport- und Schlepptechniken, mit denen ich eine hilfebedürftige Person im Wasser ans Ufer befördern kann.				
Ich kann eine hilfsbedürftige Person im Wasser ziehend/schiebend ans Ufer transportieren.				
Ich kann eine hilfsbedürftige Person im Wasser ans Ufer schleppen.				
SPRINGEN				
Ich kenne die möglichen Gefahren beim Sprung in ein unbekanntes Gewässer.				
Ich beherrsche risikoarme Sprünge.				
Ich kann einen Kopfsprung ins Wasser ausführen.				
TAUCHEN				
Ich kenne die grundlegenden Sicherheits- und Verhaltensregeln beim Tauchen.				
Ich kann eine längere Strecke (mindestens 15m) tauchen.				
Ich kann von der Wasseroberfläche abtauchen und einen Gegenstand aus dem Sprungbecken (3,50m tief) holen.				
BEFREIUNGSGRIFFE				
Ich kenne Verhaltensweisen zur Vermeidung von Umklammerungen.				
Ich kann mich aus einer Hals-Umklammerung von hinten lösen.				
Ich kann variabel auf die Bewegungen einer Person in Not reagieren und die Befreiungsgriffe zu beiden Körperseiten hin ausführen.				
SELBSTRETTUNG				
Ich kenne Verhaltensweisen bei Erschöpfungszuständen im Wasser.				
Ich kann die Dehnmethode zum Lösen eines Oberschenkelkrampfs im Wasser sicher anwenden.				
Ich kann die Überlebenslage „Toter Mann“ im Wasser anwenden und schaffe es mit geringem Kraftaufwand an der Wasseroberfläche zu bleiben.				

Da hast heute erfahren, was du schon für die Reihe Rettungsschwimmen alles kannst. Ergänze die nachfolgend aufgeführten Aspekte mit deinen persönlichen Anmerkungen.

Diese Situation hat mich heute besonders herausgefordert:

Dieser Themenbereich beim Rettungsschwimmen interessiert mich am meisten:

Diese(s) Ziel(e) möchte ich in der Unterrichtsreihe Rettungsschwimmen erreichen:

