

# Schwimmen lernen

## PRAXIS IN BEWEGUNG

### 4 Schwimmfix

Anfängerschwimmen in der Grundschule

SABINE HAFNER | JANINA DONALIES-VITT

### 9 Seepferdchen – und dann?

Nach den ersten Schwimmerfahrten  
sinnvoll weiterlernen

MATTHIAS MICHAELSEN

### 16 „Wir ziehen an einem Strang!“

Tauchen und schwimmen mit dem Tau

SASCHA GRUSCHWITZ

### 21 Ein Tauchabzeichen erwerben

Die Unterwasserwelt sicher beherrschen

SASCHA GRUSCHWITZ

### 26 Delphinschwimmen

Eine Übungsreihe zu den Grundelementen  
des Delphins

NICO MORITZ

### 30 Schwimmtechnik verbessern

Koordinative Übungen zur Verbesserung  
der Technik

TINA MOLLENHAUER

### 36 Wasserspringen

Über sechs Stationen zum Kopfsprung  
rückwärts gestreckt

STEPHANIE DIEPHOLZ

Materialien im Mittelteil



4

Durch das individualisierte Schwimmfix-Konzept für Schwimmeranfänger können die zumeist sehr unterschiedlichen Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler sehr gut berücksichtigt werden. Die Autorinnen stellen Übungen und Spielformen der beiden ersten Niveaustufen aus dem Konzept vor.



9

Das Seepferdchen-Abzeichen ist noch kein Garant für sicheres Schwimmen. Im Zentrum der weiterführenden Ausbildung steht daher die Nutzung der Grundpraktiken Abstoßen, Gleiten und Schweben für das Sich-Antreiben. Dabei erleben die Schülerinnen und Schüler den Auftrieb im Wasser und lernen, den Wasserwiderstand für den Antrieb zu nutzen.



16

Taue sind in den meisten Schwimmbädern vorhanden oder können leicht angeschafft werden. Mit ihnen kann man sowohl für Nichtschwimmer als auch für Schwimmer viele attraktive Übungen zum Schwimmen und Tauchen anbieten.

## MAGAZIN

### FORSCHUNG IN BEWEGUNG

#### **40 Geht das Schulschwimmen baden?**

Wie kann die Schwimmfähigkeit der Schülerinnen und Schüler gesichert werden?

HEINZ FROMMEL

**44** VORGESTELLT

**47** VORSORTIERT

**48** VORSCHAU · IMPRESSUM

### SPIELE SPIELEN

#### **43 Spiele mit Fliegenklatschen**

Alltagsmaterialien bei Spielen in der Primarstufe

STEFANIE ERDT | KATRIN OBERMEIER | MAREN SCHAUER



**21**

Die Schülerinnen und Schüler machen im Tauchen große Fortschritte – ohne es zu merken. An zwölf Stationen, bei denen der spielerische Aspekt im Vordergrund steht, treten mögliche Ängste schnell in den Hintergrund.



**26**

Delphinschwimmen als schwierigste der Schwimmarten übt auf die meisten Schülerinnen und Schüler eine hohe Faszination aus. Für ein erfolgreiches Erlernen der Bewegung wird hier daher der Fokus auf die Ausführung des Ein- und des Auftauchkicks gelegt.



**30**

Diese umfangreiche Übungssammlung soll es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, ein „Gefühl“ für das Medium Wasser zu bekommen, für den Wasserdruck an den Händen sowie die Steuerung der Position des eigenen Körpers.