

# Schwimmen

Vielseitiger Wettbewerb der Grundschulen in  
Nordrhein-Westfalen



Der Schwimmwettbewerb ist ein Mannschaftswettbewerb und besteht aus fünf Übungen. Bis zu 12 Kinder können an dem Wettbewerb teilnehmen. Zur Mannschaft gehören mindestens 2 Mädchen bzw. 2 Jungen. In jedem Wettbewerb sollen mindestens 2 Mädchen bzw. 2 Jungen eingesetzt werden. Jedes Kind muss mindestens in einem Wettbewerb eingesetzt werden.

Die Staffeln 1 bis 5 sollen in möglichst kurzer Zeit absolviert werden. Bei der Übung 6 (Mannschaftsdauerschwimmen) werden die Bahnen der einzelnen Schwimmer\*innen gezählt.

Bei Regelverstoß (z.B. Frühstart oder falsche Schwimm lage) erfolgt eine Zeitstrafe von 5 Sekunden pro Vergehen. Auf jeder Beckenseite (außer 6 Min. Dauerschwimmen) stehen 3 Schüler\*innen.

## **Erläuterung des Wettbewerbs**

### **1. Bruststaffel (4 x 25 m)**

- Brustschwimmen
- Regelverstoß: Zeitstrafe von 5 Sekunden

### **2. Beinestaffel (6 x 25 m)**

- Wahlweise Brust- oder Kraulbeinarbeit in Bauch- oder Rückenlage
- In Bauchlage *muss* das Brett vor dem Körper liegen
- In Rückenlage *darf* der Kopf auf das Brett gelegt werden
- Regelverstoß: Zeitstrafe von 5 Sekunden

### **3. Rückenstaffel (6 x 25 m)**

- Freie Schwimmart in Rückenlage
- Die Mannschaft startet im Wasser vom Beckenrand
- Regelverstoß: Zeitstrafe von 5 Sekunden

### **4. Kraulstaffel (6 x 25 m)**

- Kraulschwimmen
- Ungefähr in der Mitte der Bahn muss eine Rolle um die Längs- oder Querachse gemacht werden
- Regelverstoß: Zeitstrafe von 5 Sekunden

### **5. Begegnungsstaffel (6 x 25 m)**

- Freie Schwimmart
- Es schwimmen immer zwei Kinder gleichzeitig von beiden Beckenrandseiten los zur Mitte der Bahn, da wird abgeklatscht und wieder zurückgeschwommen. Dann wird wieder abgeklatscht und die anderen sind dran
- Regelverstoß: Zeitstrafe von 5 Sekunden

### **6. Mannschaftsdauerschwimmen (6 Minuten)**

- 6 Schüler\*innen schwimmen 6 Minuten auf einer Bahn.
- Auf Kommando springen die Teilnehmer im Abstand von 3 Sekunden ins Wasser.
- Jede *vollständig* geschwommene Bahn innerhalb der 6 Minuten wird gezählt.

### **7. Einzelwettbewerbe**

- Es können eine oder mehrere Schwimmarten als Einzelwettbewerbe angeboten werden (in Abhängigkeit der verfügbaren Ressourcen)
- Die Zeiten der Einzelwettbewerbe werden nicht in die Gesamtzeit eingerechnet, sondern einzeln ausgewiesen
- Regelverstoß: Zeitstrafe von 5 Sekunden

## **Wertung**

Gesamtsieger ist die Mannschaft, welche in der Summe der Wettbewerbe 1 - 5 die geringste Gesamtzeit erzielt hat. Für jede vollständig geschwommene Bahn beim Ausdauerschwimmen (Wettbewerb 6) wird eine Sekunde von der ermittelten Gesamtzeit (Wettbewerbe 1 - 5) abgezogen. Die Einzelwettbewerbe (Wettbewerb 7) werden gesondert gewertet und nicht in die Gesamtwertung mit einbezogen.

Bei mehreren Schwimmwettbewerben im Kreis / in der kreisfreien Stadt entscheidet über die Kreis- oder Stadtmeisterschaft folgende Reihenfolge:

1. Die Mannschaft mit der niedrigsten Gesamtzeit
2. Die Mannschaft mit den meisten Bahnen im Ausdauerschwimmen
3. Die Mannschaft mit der geringsten Zeit aller fünf Staffelwettbewerbe (Wettbewerb 1 – 5, ohne Abzüge aus Wettbewerb 6)

# Vorbereitende Übungen zum Schwimmwettbewerb

## Startsprung

Voraussetzungen: Ausatmung in das Wasser; gestreckte Gleitphase

- ❖ Die Schüler\*innen stellen sich z.B. im hüfttiefen Wasser auf die unterste Treppenstufe und „klemmen“ mit ausgestreckten Armen den Kopf „ein“. Die Ohren werden durch die Arme verdeckt und die Hände berühren sich. Das Kinn befindet sich auf der Brust. Die Schüler\*innen *gleiten* vorsichtig mit den Händen zuerst ins Wasser. Die Hände sollen den Beckenboden nicht berühren.
- ❖ Höhere Treppenstufen werden ausgewählt – das Bewegungsbild bleibt erhalten. Die Lehrkraft kann nun Hindernisse einsetzen, die von den Schüler\*innen „überwunden“ werden sollen (z.B. Stab, Poolnudel, Arm...). Durch das Hindernis müssen die Kinder sich nun stärker abdrücken. Es soll darauf geachtet werden, dass das Hindernis nicht zu nah am Körper der Schüler\*innen ist, da sie sonst zu steil eintauchen (Verletzungsgefahr!). Schüler\*innen *gleiten* in das Wasser...
- ❖ Aus der Hocke abdrücken  
Wichtig: Springen in brusttiefes Wasser – keine Kopfsprünge. Bei den oben genannten Übungen *gleiten* die Schüler\*innen in das Wasser! Auch beim Hineingleiten in das Wasser müssen immer die Arme gestreckt rechts und links vom Kopf und die Hände zusammen sein– Kopf ist zwischen den Armen „eingeklemmt“! Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten.
- ❖ Tiefes Wasser – für ängstliche Kinder: An den Beckenrand wird eine wassertaugliche Matte gelegt. Die eine Hälfte der Matte befindet sich außerhalb des Wassers, die andere Hälfte ragt in das Wasser hinein –liegt aber nicht auf. Um die Gleitfähigkeit zu gewährleisten, sollte die Matte regelmäßig mit Wasser bespritzt werden. Die Schüler\*innen rutschen in Bauchlage über die Matte ins Wasser. Der Kopf wird wieder von den gestreckten Armen „eingeklemmt“. Die Schüler\*innen tauchen zuerst mit dem Kopf in das Wasser ein. (Gibt es keine Überlaufrinne, d.h., der Wasserspiegel befindet sich auf der Höhe des Beckenrandes, muss mit einer kleinen Erhöhung gearbeitet werden. Ist die Rutsche zu steil, sollte sie mit entsprechenden Materialien unterfüttert werden.).

Nun haben die Schüler\*innen folgende Technikmerkmale des Kopfsprunges gelernt:

- Arme strecken
  - Kopfwärts eintauchen
  - Gleiten bei Körperspannung
- 
- ❖ Schüler\*innen sitzen auf dem Beckenrand und tauchen wie zuvor mit gestreckten Armen in das Wasser ein (langsam nach vorne beugen und in das Wasser gleiten lassen). Im letzten Moment drücken sie sich kräftig mit den Füßen von der Wand ab. Durch die automatische Körperstreckung gleiten sie ein Stück durch das Wasser. Um dies zu trainieren, können die Schüler\*innen zu einem Ziel hin bzw. durch ein Ziel (z.B. Reifen) tauchen. Später können ergänzend kleine Wettkämpfe eingebaut werden z. B. wer gleitet nach dem Absprung am längsten (ohne Schwimmbewegungen, mit einem Zug, mit zwei Zügen, ...).
  - ❖ Nun gleiten die Schüler\*innen aus dem Kniestand ins Wasser (Bewegungsmerkmale bleiben gleich). Unter die Knie wird ein Schwimmbrett gelegt, um Verletzungen zu vermeiden.
  - ❖ Schüler\*innen springen aus dem Hockstand in das Wasser. Die Zehen werden dabei um die Beckenkante „gelegt“. Die Schüler\*innen sollen sich kräftig vom Beckenrand abdrücken und sich

dabei durchstrecken. Nach dem Eintauchen sollen sie möglichst weit gleiten (ohne Schwimmbewegungen).

- ❖ Schüler\*innen springen aus dem Stand vom Beckenrand ins Wasser. Um einen Bauchplatscher zu vermeiden und den Eintauchwinkel zu kontrollieren, arbeitet man wieder mit Hindernissen. Die Schüler\*innen springen über eine Poolnudel oder durch einen Reifen aus Poolnudeln. Die Hindernisse können individuell weit und hochgehalten werden. Die Beckenkante wird wieder mit den Zehen umfasst.
- ❖ Startsprung und danach mit möglichst wenigen Schwimmzügen zur anderen Seite schwimmen (nach dem Startsprung möglichst lange unter Wasser gestreckt bleiben) – An rhythmisches Atmen während des Schwimmens denken.
- ❖ Kopfsprung vom Startblock – Zehen umschließen die Startblockkante – gleiche Technikmerkmale wie zuvor.  
Wichtig: Regeln für das Springen beachten: Start- und Kopfsprünge sind nur im schwimmtiefen Wasser (ab 1,80 m) zulässig.



Abbildung 1 - Quelle: Zeitschrift Praxis in Bewegung – Sport & Spiel Heft 33(1/2009) Klett-Kallmeyer Verlag, S. 6/7



Abbildung 2 - Quelle: Lernzirkel Sport VI: Schwimmen lernen – Julia Bracke; 4. Auflage 2012; BVK Verlag; S. 72/73



Abbildung 3- Quelle: Schwimmen unterrichten – Grundwissen Praxisbausteine; 1. Auflage 2007; Auer Verlag; S. 100

## Ausdauertraining

- ❖ Die Schüler\*innen befinden sich im tiefen Wasser verteilt auf einer Schwimmbahn/ im Becken. Partnerarbeit: Jedes Paar erhält einen Luftballon oder leichten Ball und soll ihn so lange wie möglich:
  - sich gegenseitig zu spielen
  - mit dem Kopf hochhalten
  - mit den Füßen lenken/führen
  - usw.

*Auch als Einzel- oder Gruppenarbeit möglich.*
- ❖ Luftballontreiben: Die Schüler\*innen werden in Gruppen eingeteilt. Sie halten sich am Beckenrand fest und versuchen durch einen intensiven Beinschlag ihre Luftballons möglichst weit zu treiben. Nach ca. 30 Sekunden müssen alle Schwimmer ihre Beinbewegungen einstellen und das Siegerteam wird bestimmt.
- ❖ Es werden zwei Mannschaften gebildet. Mannschaft A schwimmt in Längsrichtung gleichzeitig Bahnen hin und her (Jeder zählt seine Bahnen). Unterdessen schwimmt (läuft, krabbelt, hüpf, ... mit beliebigem Handicap) die Mannschaft B in Querrichtung als Staffel, d.h. es darf sich immer nur EINER nach dem ANDEREN quer hin und her fortbewegen. Wenn die Staffel B komplett durch ist, wird gestoppt. Nun addiert die Mannschaft A ihre geschwommenen Bahnen und die Gruppen wechseln. Welche Mannschaft schafft die meisten Bahnen?
- ❖ „Trockene“ Transportstaffel: Es versuchen 10-15 Schwimmer\*innen in drei Minuten 30 Schwimmbretter über ca. 15 Meter im Wasser zu transportieren. Die Bretter sollen trocken bleiben. (Zahlen sind variabel).
- ❖ Aufräumstaffel: Viele Materialien/Schwimmhilfen werden im Becken verteilt und pro Staffelschwimmer darf ein Hilfsmittel geholt werden. Welche Mannschaft hat die meisten Materialien geholt?
- ❖ Schwammball: wie Wasserball – nur mit Tafelschwämmen – Tore können durch aufgestellte Schwimmbretter dargestellt werden. Wirft eine Mannschaft das gegnerische Tor ab, gibt es einen Punkt. (in stehetiefem Wasser & schwimmtiefem Wasser möglich).
- ❖ Schatzraub: Alle Schüler\*innen haben ein Schwimmbrett mit einem „Schatz“ darauf (Materialien aus dem Schwimmbad). Jeder versucht dem anderen Schüler den Schatz zu „klauen“. Wer hat nach einer gewissen Zeit die meisten Schätze?
- ❖ Bunte Schwimmbretter: Im Becken schwimmen alle Schwimmbretter. Die Hälfte wird auf die rote Seite gedreht, die andere Hälfte auf die blaue Seite. Es werden zwei Mannschaften gebildet (eine blaue, eine rote). Auf ein Kommando dürfen alle Schüler\*innen in das Becken und ca. 1 Minute lang werden die Bretter ständig auf die eigene Mannschaftsfarbe gedreht. Zum Schluss hat die Mannschaft mit den meisten gleichfarbigen Brettern gewonnen.
- ❖ Sich messen: Zwei Schüler\*innen liegen sich im Wasser in Bauchlage gegenüber (gestreckte Arme) und halten sich gemeinsam an *einem* Schwimmbrett fest. Auf ein Kommando hin versuchen sie nur durch die Beinarbeit (Kraul-, Brust- oder Delfinbeine) den Partner von sich wegzuschieben (ca. 15/20/30 Sekunden lang – mehrere Wiederholungen).
- ❖ Bilderpuzzle: Es werden drei Gruppen gebildet, die sich an der kurzen Seite des Beckens positionieren. Jede Gruppe erhält eine Puzzlevorlage bzw. einen Rahmen für die zu puzzelnden Bilder und legt sie auf den Beckenrand. Die Puzzleteile werden auf drei große Matten gleichmäßig verteilt. Die Anzahl der Puzzleteile orientiert sich an der Zahl der Schüler\*innen (jedes Kind sollte ca. 6 Teile sammeln können). Je eine Matte liegt mittig an jeder Langseite des Beckens und die dritte Matte befindet sich auf der gegenüberliegenden kurzen Seite. Die Schüler\*innen sollen

möglichst schnell alle Puzzleteile finden und ihr Bild puzzeln. Alle Schüler\*innen schwimmen gleichzeitig. Jedes Kind darf immer nur ein Puzzleteil transportieren. Sollte ein Kind ein falsches Teil genommen haben, muss es dieses zur entsprechenden Matte zurückbringen, darf sich aber direkt wieder ein neues Teil aussuchen. Da es verschiedene Entfernungen gibt, sollten sich die Schüler\*innen vorher absprechen.

Puzzleteile: Geeignetes Material: Schaumgummimatte, Isomatte, fertige Puzzle, (Buchstaben/Zahlen), laminierte Kärtchen, bedrucktes „Steinpapier“.

### Verschiedene Staffeln / Spiele

- ❖ Schwimmbrettstaffel: Zwei Mannschaften; jedes Kind muss ein Schwimmbrett transportieren. Die Mannschaften sprechen sich untereinander ab, denn jedes Kind muss eine andere Aufgabe übernehmen. Z.B.:
  - auf dem Schwimmbrett sitzen
  - Schwimmbrett zwischen die Beine nehmen und in Bauchlage schwimmen
  - Schwimmbrett mit den Armen halten und Kraulbeinschlag schwimmen
  - Schwimmbrett unter die Brust legen und in Bauchlage schwimmen
  - Schwimmbrett auf die Hüfte legen und in Rückenlage schwimmen
- ❖ Schwammstaffel (Wendestaffel): Zwei Mannschaften; jedes Kind schwimmt eine Bahn mit einem Tafelschwamm und füllt beim Ankommen einen Eimer mit dem Wasserinhalt des Schwammes, schwimmt dann zurück und übergibt den Schwamm an den Nächsten aus der Gruppe. Welche Mannschaft hat zuerst den Eimer voll? Alternativ: Zeitlimit setzen und vergleichen, welches Team mehr Wasser im Eimer hat.
- ❖ Würfelroulette: Es werden Kleingruppen gebildet, die unabhängig voneinander schwimmen. Jede Gruppe erhält einen Würfel. Für jede Augenzahl des Würfels steht eine Technik, in der die Strecke (Bahn) zurückgelegt werden muss. Alle Gruppen starten gleichzeitig.
  - Bei der Zahl 1: Kraulschwimmen
  - Bei der Zahl 2: Brustarme und Kraulbeine
  - Bei der Zahl 3: Kraulbeine, Arme transportieren einen Ball
  - Bei der Zahl 4: Joker: beliebige Fortbewegung
  - Bei der Zahl 5: Eine Poolnudel mit den Füßen mitziehen
  - Bei der Zahl 6: Rückenlage: ein Schwimmbrett auf dem Bauch festhalten

Dieses Spiel kann z.B. über einen Zeitraum von 15 Minuten gespielt werden, kann auch als vielfältiges Einschwimmen, Ausdauerschwimmen oder auch als Staffel eingesetzt werden.

- ❖ „Rettungsboot“: Die Schüler\*innen werden in 4 Mannschaften eingeteilt. Jede Gruppe erhält zwei Poolnudeln. Im Rettungsboot (Nudel), in dem höchstens zwei Kinder Platz haben, muss die gesamte Gruppe zum gegenüberliegenden Ufer transportiert werden.

## **Rückenschwimmen**

### Alle Übungen in Rückenlage

- ❖ vorbereitende Übungen: Seestern auf dem Rücken; mit Brett / Poolnudel unter dem Kopf Rückenbeine & Brustbeine in Rückenlage schwimmen; in Rückenlage vom Beckenrand abstoßen & gleiten.
- ❖ Rückenkraulbeinschlag: Schwimmbrett unter den Kopf (Nacken) legen, in der Mitte anfassen (Kopfkissen).
- ❖ Rückenkraulbeinschlag: Schwimmbrett über der Hüfte halten (Hinterkopf im Wasser, Blick an die Decke). Variation: Schwimmbrett über der Brust halten.
- ❖ Rückenkraulbeinschlag: Den Pull-Boy unter den Kopf legen und festhalten. Den Kopf in das „Kopfkissen“ drücken – Geschwindigkeit erhöhen... (durch das „Kopf-nach- hinten-Drücken“ wird die Hüfte angehoben – Kopfsteuerung).
- ❖ Rückenkraulbeinschlag: Fäuste auf die Hüfte aufstellen – der Daumen muss aus dem Wasser heraussehen (besonders für die Schüler\*innen geeignet, die im Wasser „sitzen“) – Hüfte hochdrücken.
- ❖ Kräftiger Beinschlag: Die Arme über den Kopf vollständig strecken und etwas in den Händen transportieren (Badekappe...). Wer die Arme beugt, wird untergehen.
- ❖ Partner\*in A läuft und schiebt Partner\*in B an den Füßen in Rückenlage durch das Wasser. Auf dem Bauch von Partner\*in B liegt z.B. ein Schwimmbrett. Dieses darf nicht festgehalten werden und sollte nicht weggespült werden (Bauch raus bzw. Hohlkreuz).
- ❖ Abstoß in der Rückenlage (Gleiten und Rückenkraul-Beinbewegung):
  - Die Arme werden auf dem Bauch verschränkt.
  - Die Arme werden an den Po gelegt usw.
- ❖ Partner\*in A geht neben Partner\*in B her und unterstützt mit einem Arm unter den Schultern (stehiefes Wasser).

### **Armbewegung für das Rückenschwimmen**

- ❖ Die Schüler\*innen gehen rückwärts durch das Wasser und üben den Armzug mit gestreckten Armen (wechselseitiger und gleichzeitiger Armzug).
- ❖ Armzug im Liegen (Partnerarbeit): Die Schüler\*innen legen ihre Unterschenkel auf den Beckenrand und üben den Armzug. Als Unterstützung können sie sich eine Poolnudel unter die Hüfte legen. Der/die Partner\*in fixiert leicht die Füße und kontrolliert den Armzug.
- ❖ Füße liegen auf einer Poolnudel oder dem/der Partner\*in, der/die die Füße leicht festhält und mitgeht.
- ❖ Die Schüler\*innen stoßen sich kräftig vom Beckenrand ab, gleiten und machen dann den Armzug (die Beine dürfen benutzt werden).

## **Tauchen / Streckentauchen (Tauchregeln beachten!)**

- ❖ Gleiten unter Wasser (Merkmale des Gleitens beachten):
- ❖ Vorbereitende Übungen:
  - Blubbern, Ausatmen ins Wasser, Seestern auf dem Bauch, auf den Boden setzen, Zwerg & Riese etc.
- ❖ Wer kann über die schwarze Linie im Boden gleiten?
- ❖ Wer kann durch die gegrätschten Beine der Partner\*innen gleiten?
- ❖ Wer kann durch die Beine von 3-4 Mitschüler\*innen gleiten (Abstände variierbar)?
- ❖ Wer kann sich vom Beckenrand abstoßen, gleiten und danach nur einen Taucharmzug (die Arme ziehen kräftig durch, bis sie an den Oberschenkeln gestreckt liegen) ausführen?
- ❖ Streckentauchen: Wer schafft es, eine bestimmte Strecke mit den wenigsten Tauchzügen zu tauchen?
- ❖ Auf Kommando kurz abtauchen, danach weiterschwimmen (ggfs. kurz Ring holen und wieder fallen lassen).
- ❖ Unter der Schwimmnudel oder dem Brett durchtauchen.
- ❖ Zieltauchen: In der Beckenmitte liegt z. B. ein Tauchring. Schüler\*innen tauchen vom Beckenrand zum Ziel (Entfernung individualisieren!).
- ❖ Slalomtauchen: Schüler\*innen bilden mit gegrätschten Beinen einen Slalom-Parcours. Der/die letzte Schüler\*in des Parcours taucht von hinten durch die Slalomschlange.
- ❖ Tauchstaffel: Zwei Gruppen stehen sich gegenüber. Ein\*e Schüler\*in der Gruppe A legt in der Mitte des Weges einen Ring auf den Boden und schwimmt zur Gruppe B weiter. Dann schwimmt ein\*e Schüler\*in der Gruppe B auch zur Mitte, hebt den Ring auf und transportiert ihn zur Gruppe A usw.