

## VII.18

### Schwimmen

# Vom Krabbeln durchs Wasser zum Kraulen – Grundlagen für das Kraulschwimmen schaffen

Axel Dietrich

Illustrationen: Julia Lenzmann



Kinder „krabbeln“ schon in frühen Alter durchs Wasser. Dieses Phänomen kann genutzt werden, um mit den Schülerinnen und Schülern die Schwimmtechnik Kraulen einzuführen und auf spielerische Weise zu erlernen. Die Lerner\*innen probieren aus, wie sie mit wechselnden Beinschlägen und Armzügen möglichst schnell durchs Wasser kommen, und verinnerlichen die Bewegungsbilder zur Schwimmtechnik.

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufen:**

5/6, Anfänger

**Kompetenzen:**

4–5 Doppelstunden

Überwinden des Kopfstellreflexes, Wasserwiderstand gleichzeitig nutzen und vermeiden, sich mit einer Wechselzugtechnik im Wasser antreiben

**Thematische Bereiche:**

Wasserbewältigung, Schwimmen, Kraulschwimmen

**Medien:**

Übungs- und Stationskarten

**Zusatzmaterial:**

Farbiges Poster DIN A2 (M 7)

## Pendeln und strampeln

M 1

### Beinpendel

Die SuS stehen seitlich am Beckenrand und „pendeln“ mit einem Bein durch das Wasser (festhalten am Rand oder am Vordermann). Nach einiger Zeit wird die Seite gewechselt.

### Strampelorchester

Die SuS sitzen am Beckenrand und strampeln mit den Beinen ins Wasser. Dabei sollen sie das Tempo und die Größe der Beinamplitude variieren.

### Whirlpool

Die SuS befinden sich im Wasser und halten sich mit gestreckten Armen am Beckenrand fest. Sie strampeln mit den Beinen in unterschiedlichen Tempi, Beinamplituden und Körperlagen (Bauch-/Rücken-/Seitenlage).



## Übungen zum Beintrieb

M 2

### Material

1 Schwimmbrett pro Kind



### Hinweis

Ein häufiger Fehler beim Kraulbeinschlag ist, dass die SuS aus den Knien heraus strampeln. Doch der Impuls sollte aus der Hüfte kommen und über die Oberschenkel bis zu den Füßen weitergeleitet werden.

### Organisation

Demonstrieren Sie die Bewegung ggf. am Beckenrand (ein Fuß im Wasser). Die SuS sollen sich ans Hüftgelenk fassen und spüren, dass die Bewegung von dort ausgeht. Zum Schluss versuchen sie, die Füße ganz zu strecken.

### Aufgaben

- Im Wechsel mit gestreckten Füßen („Ballerina“) und mit angezogenen strampeln (Gegensätze erfahren), das Brett mit gestreckten Armen festhalten.
- Strampeln in Rückenlage mit Brett auf den Knien / auf dem Bauch. Strampeln ohne Brett: ein Arm nach vorn gestreckt, der andere am Oberschenkel angelegt („Superman“).
- Strampeln in Seitenlage: der untere Arm nach vorn gestreckt, der obere in die Hüfte gestemmt („Haifischflosse“).



### Variationen

- Ein Bein strampelt doppelt so schnell wie das andere.
- Ein Bein gestreckt, das andere locker bewegen.

## M 3 Übungen zum Armantrieb



### Hinweis

Die folgenden Übungen finden im brusttiefen Wasser statt.

### Aufgaben

- Die SuS gehen durchs Wasser und „schreiben“ mit den Händen Buchstaben oder Wörter ins Wasser. (Die SuS gehen zu zweit zusammen und sollen gegenseitig erraten, welche Buchstaben/Wörter vom anderen Kind geschrieben wurden.)
- Die SuS gehen durchs Wasser und kreisen die Arme wie Windmühlenflügel (abwechselnd mal vorwärts-/rückwärts-/mit einem zweiten Kind gehen).



### Hinweise

Nun legen sich die SuS aufs Wasser und führen die folgenden Übungen durch. Zur Stabilisierung strampeln die SuS mit den Beinen mit.

### Aufgaben

- Die Arme wie ein „Scheibenwischer“ auf Hüft- bzw. Schulterhöhe bewegen, dabei Tempo und Handstellung verändern.
- Die Unterarme unter dem Bauch kreisen („Waschmaschinentrommel“).
- Hände abwechselnd unter dem Bauch bis zum Oberschenkel drücken.
- Armzugstrecke verlängern (nicht „geben“, sondern strecken): Die Arme unter Wasser von der Schulter bis an den Oberschenkel ziehen und über Wasser wieder nach vorne holen.

### Organisation

Demonstrieren Sie nun die Armbewegung außerhalb des Wassers. Die SuS machen sie zunächst „draußen“ nach und üben sie dann im Wasser (ggf. zuerst nur mit einem Arm, der andere bleibt gestreckt im Wasser liegen).



### Tipp

Zur Veranschaulichung können die Bewegungsbeschreibung und -bilder bei M 7 und M 8 herangezogen werden.



## Übungen zur Atmung

M 5

### Station 2: Spiegelschwimmen

**Material** 1 Schwimmbrett pro Person

**Aufgabe** Schwimmt zu zweit mit Strampelbeinen und Windmühlenarmen nebeneinander her. Immer wenn ihr Luft holt, dreht ihr den Kopf zur Seite und schaut sich an (d. h. einer atmet nach rechts, der andere nach links). Tauscht sich nach einer Bahn die Seiten.



Variation

– Schwimmt mit einem Brett und gestreckten Armen. Kombiniert nur den Beinschlag mit dem Luftholen (ohne Arme).

Versucht auch beim Luftholen mit den Händen abzuklatschen.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**