



## **Rettungsschwimmen im Sportunterricht**

Ideen für die Umsetzung eines kompetenzorientierten  
Schwimmunterrichts in der Sekundarstufe I



# **Rettungsschwimmen im Sportunterricht**

**Ideen für die Umsetzung eines  
kompetenzorientierten Schwimmunterrichts  
in der Sekundarstufe I**

**GENDER-HINWEIS**

Für eine bessere Lesbarkeit des Lehrmaterials haben wir entweder die männliche oder weibliche Form von personenbezogenen Hauptwörtern gewählt. Dies impliziert keinesfalls eine Benachteiligung des jeweils anderen Geschlechts. Frauen und Männer, Schülerinnen und Schüler mögen sich von den Inhalten gleichermaßen angesprochen fühlen. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.





**Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.**

**Rettungsschwimmen im Sportunterricht**  
**Ideen für die Umsetzung eines kompetenzorientierten**  
**Schwimmunterrichts in der Sekundarstufe I**

1. Auflage 2017

**HERAUSGEBER**

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. – Präsidium  
Im Niedernfeld 1–3, 31542 Bad Nenndorf  
[www.DLRG.de](http://www.DLRG.de)  
Verantwortlich: Helmut Stöhr

**AUTOREN**

**Gunther Hammer**, Lehrer an einer Realschule, staatliche Lehrerfortbildung Münster. Idee und inhaltliche Ausarbeitung.  
**Michael Mertens** Fachleiter Sport am ZfsL Bocholt, Gymnasiallehrer, staatliche Lehrerfortbildung Münster. Idee und inhaltliche Ausarbeitung.

**LEKTORAT**

**Dr. Harald Rehn** (M.A.), Diplom Pädagoge für Sport und Germanistik, DLRG Bundesgeschäftsstelle Bad Nenndorf. Fachdidaktische und methodische Beratung, Redaktion.

**SATZ & LAYOUT:**

Martin Holzhouse, Fabian Gräflich

**ILLUSTRATIONEN**

diGraph Medien-Service, 79249 Merzhausen  
E-Mail: [digraph@digraph.de](mailto:digraph@digraph.de)

© Illustrationen und Grafik: Maryse Forget & Robert Fontner-Forget

Die in dieser Publikation veröffentlichten Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten.

Für den schulischen Einsatz ist eine Vervielfältigung ausdrücklich erwünscht.

Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte oder benutzte Kopie dient gewerblichen Zwecken und verpflichtet zum Schadensersatz, der gerichtlich festzustellen ist. Nachdruck – auch auszugsweise – ist nur mit vorheriger Zustimmung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf, gestattet.

#### **HERSTELLUNG UND VETRIEB**

DLRG e.V.

Präsidium

Im Niedernfeld 1–3

31542 Bad Nenndorf



Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) verfolgt das Ziel, Menschen vor dem Ertrinken zu retten. Dazu muss ein Rettungsschwimmer auch kognitiv und körperlich in der Lage sein.

Die Schwimmausbildung als präventive Komponente gehört deshalb zum Rettungsschwimmen dazu, weil jeder gute Schwimmer sicher schon von vornherein viel weniger in eine Gefahrensituation im Wasser geraten wird, als ein schlechter oder gar ein Nichtschwimmer. Rettungsschwimmen beinhaltet neben der sportlichen noch die humanitäre Seite, die Hilfeleistung in oder nach einer Gefahrensituation.

In diesem spezifischen Aufgabenspektrum der DLRG gibt es vielfältige Berührungspunkte zum Schulsystem. So existiert seit 1978 zwischen den schwimmsporttreibenden Verbänden und der Kommission „Sport“ der Kultusministerkonferenz eine Vereinbarung über die Gültigkeit der „Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen Retten Tauchen“ in Verbänden und Schulen. Damit wird der Bevölkerung ein einheitlicher Standard für die Abnahme von Schwimmausweisen garantiert.

Rettungsschwimmen ist mehr als „nur“ Sport. Es wohnen ihm Werte inne, die nicht nur für die körperlich-motorische, sondern auch für die psychisch-soziale Entwicklung von Schülern in besonderer Art und Weise einen ganzheitlichen Ansatz des Lernens darstellen. Die ideale Verknüpfung des Sportes mit der sozialen Dimension des Helfens aus lebensbedrohlicher Wassergefahr ist das Alleinstellungsmerkmal des Rettungsschwimmens. Folgerichtig profitieren Schule und DLRG, und damit letztlich auch das Gemeinwohl, davon, wenn Rettungsschwimmen in der Schule eine breitere Basis finden kann. Voraussetzung dafür ist, dass es Menschen gibt, die bereit sind, sich für das „Mehr als Sport“ zu engagieren. Im Schulbereich sind das vor allem die Sportlehrkräfte. Mit dem Rettungsschwimmen als Angebot erhalten Schüler die Möglichkeit, ihre Kompetenzen zu stärken. Im Mittelpunkt steht dabei der Schüler selbst, so die Autoren dieses Werkes. Sie wählen bewusst für ihr Lehrmaterial den Ansatz einer Ermöglichsdidaktik im Rettungsschwimmen, die dem ganzheitlichen Bildungsideal gerecht wird. Klassische Lehr-

und Lernchancen werden damit in doppelter Form angestrebt. Den Lehrkräften in den Schulen einerseits, und darüber hinaus auch den Ausbildern und Lehrscheininhabern der DLRG andererseits, wird ein besonderer Service geboten: ein Lehrmaterial auf der Basis eines etablierten Lehr-Lernmodells sowie eine praxisorientierte Anleitung mit anschaulichen Begleitmaterialien. Schüler/Kursteilnehmer erhalten so die Chance eines Zugangs zum Rettungsschwimmen. Vielleicht ist bei dem einen oder anderen das Schwimmen oder Rettungsschwimmen angstbesetzt, doch der Ansatz der Autoren bietet durch teilnehmerorientierte Selbstorganisation und den Selbstlernzugang beste Möglichkeiten Ängste zu überwinden. Erfolgserlebnisse im ganzheitlichen Kompetenzzuwachs erscheinen damit garantiert!

Die DLRG versteht sich als Förderin der Schwimmausbildung, als fachlich kompetente Organisation für das Rettungsschwimmen und als konstruktiv-kritischer Begleiterin der staatlichen Schulinstitutionen in diesen Themenfeldern. Wir stellen das Lehrmaterial allen Schulen und deren Lehrkräften kostenfrei zum Download zur Verfügung und erfüllen damit unseren satzungsgemäßen Auftrag: Ausbildung im Rettungsschwimmen. Dafür sind die ideellen finanziellen Mittel unseres Verbandes an der richtigen Stelle gut investiert.

Ich möchte jeden ermutigen einen Blick in das Lehrmaterial zu werfen, daraus etwas mitzunehmen oder, noch besser, nach diesem Konzept einen Kurs anzubieten. Ich möchte unseren Ortsgruppen empfehlen, sollte ein nach diesem Konzept ausgebildeter Schüler an die Tür klopfen, nehmt ihn freundlich auf und bildet ihn fundiert weiter aus, bis er die Prüfung für das Rettungsschwimmausweisen schafft. Es wird zu unser aller Nutzen sein.

Ich bedanke mich bei den Autoren Gunter Hammer und Michael Mertens für die tolle Idee und deren Realisierung sowie bei Dr. Harald Rehn für dessen Beharrlichkeit und fachliche Beratung der Autoren. Allen die nach diesem Konzept arbeiten wollen und werden wünsche ich bei der Rettungsschwimmausbildung viel Erfolg.

**Helmut Stöhr**

Leiter Ausbildung im Präsidium der DLRG





Mit diesem Buch wird erstmals in umfassender Weise versucht, ein kompetenzorientiertes und praxisgerechtes Gesamtlehrwerk für das Rettungsschwimmen in der Schule vorzulegen. Den Autoren gelingt es, die in den aktuellen Sportlehrplänen formulierten Zielstellungen

eines kompetenzorientierten Sportunterrichts in einem sehr speziellen und gesellschaftlich relevanten Bewegungsbereich zu berücksichtigen.

Ein von Sportlehrern für Sportlehrkräfte erarbeitetes Lehrbuch unterstützt diese dabei, die eigentlichen Hauptadressaten, die Schülerinnen und Schüler, in geeigneter Weise zu erreichen und auf Anforderungssituationen im und am Wasser vorzubereiten.

Mit Hilfe des neuen Lehrmaterials können die Schwimmen unterrichtenden Lehrkräften ihre in der universitären Ausbildung und berufsbegleitenden Fortbildung erworbene Professionalität in der Vermittlung des Rettungsschwimmens vertiefen, aber auch bestehende Defizite kompensieren. Das schließt die fachliche Auseinandersetzung mit der speziellen Didaktik und Methodik für die Vermittlung des Rettungsschwimmens ebenso ein wie die Sensibilisierung der Sportlehrkräfte für Fort- und Weiterbildungsangebote zum Rettungsschwimmen. Der Zuwachs an Sicherheit für schulische Veranstal-

tungen wie Klassen- oder Projektfahrten erlaubt darüber hinaus die Umsetzung neuer Lehr- und Lernsettings.

Der Deutschen Sportlehrerverband verfolgt unter anderem das Ziel, auf die pädagogische und sportliche Ausbildung der Sportlehrkräfte und des Sportlehrernachwuchses Einfluss zu nehmen sowie seine Mitglieder zu informieren, zu beraten und zu unterstützen. In diesem Sinne leisten die Autoren durch die Verknüpfung des vorgestellten Lernmodells mit einem praxisrelevanten schulbezogenen Ansatz

echte Servicearbeit für die Sportlehrkräfte und erleichtern darüber hinaus die Netzworkebildung, zum Beispiel zwischen Vereinen der DLRG und schulischen Partnern in den Regionen.

Die DLRG stellt dieses Lehrmaterial allen interessierten Lehrkräften als kostenfreien Download über ihre Homepage bzw. über einen Link auf der Internetseite des Deutschen Sportlehrerverbandes

zur Verfügung.

Vielen Dank dafür an Autoren, Initiatoren und Herausgeber.



**Michael Fahlenbock**

Präsident des Deutschen Sportlehrerverbandes



<b>Vorüberlegungen.....</b>	<b>12</b>
<b>Grundmodul – Einführung in das Rettungsschwimmen.....</b>	<b>38</b>
<b>Modul A – Rettungsspezifische Schwimmfertigkeiten.....</b>	<b>56</b>
<b>Modul B – Selbstrettung.....</b>	<b>66</b>
<b>Modul C – Schlepptechniken.....</b>	<b>92</b>
<b>Modul D – Sprünge ins Wasser.....</b>	<b>112</b>
<b>Modul E – Streckentauchen.....</b>	<b>128</b>
<b>Modul F – Tieftauchen.....</b>	<b>146</b>
<b>Modul G – Leistungsüberprüfung.....</b>	<b>164</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>184</b>
- Materialverzeichnis	
- Selbsterklärung zum Gesundheitszustand	
- Rahmenbedingungen Schwimmunterricht Ländervergleich 2014/2015	
- Kontakte DLRG	

Einem Menschen in Not zu helfen, stellt in Deutschland laut § 323c StGB eine Rechtspflicht dar. Um diesem Auftrag nachkommen zu können, sollten Personen über Grundkenntnisse bei der Rettung von Menschen verfügen. Neben Grundlagen für die Erste Hilfe sind auch Kenntnisse und Fertigkeiten für fachgerechtes Helfen bei Unfällen am und im Wasser notwendig. Die gesellschaftliche Notwendigkeit der Thematik wird durch die Anzahl der Unfälle im und am Wasser belegt. Auch in Deutschland sind Todesfälle durch Ertrinken zu verzeichnen. In den vergangenen Jahren war deren Zahl rückläufig. Von 2014 zu 2015 ist die Zahl nach der DLRG-Statistik allerdings von 392 auf 488 Ertrinkungsoffer gestiegen. Noch 2014 war sie erstmals seit der statistischen Erfassung unter die Marke von 400 Todesfällen gefallen. Viele dieser Unfälle könnten jedoch vermieden werden, wenn vorbeugende Maßnahmen am und im Wasser stärker beachtet würden und Kompetenzen in der Selbst- und Fremdreitung vorhanden wären (vgl. WILKENS/LÖHR 2010, 19).

### Zielsetzungen

Neben der gesellschaftlichen Bedeutung ist Rettungsschwimmen ein nach wie vor aktueller, pädagogisch wertvoller Unterrichtsinhalt. Bei der unterrichtlichen Auseinandersetzung werden die Bewegungserfahrungen erweitert und neue Bewegungsabläufe erlernt. Dabei werden die Wahrnehmungsfähigkeit und das eigene Verhalten im und um den Gefahrenbereich Wasser verbessert. Rettungsschwimmen leistet zudem auch einen wertvollen Beitrag zur Ausbildung sozialer Kompetenzen wie die Erziehung zu Verantwortungsbewusstsein, Hilfsbereitschaft, Teamfähigkeit und Kooperation, die in besonderer Weise angesprochen und entwickelt werden (vgl. SCHNEIDER 2005, 1). So ist es nicht verwunderlich, dass Rettungsschwimmen als Unterrichtsgegenstand in den Lehr- und Bildungsplänen vieler Länder zu finden ist, so zum Beispiel in den nordrhein-westfälischen Kernlehrplänen der Sekundarstufe I: Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdreitung (vgl. MSW, Kernlehrpläne 2012).

In der neuen Generation der kompetenzorientierten Kernlehrpläne finden sich keine didaktischen, metho-

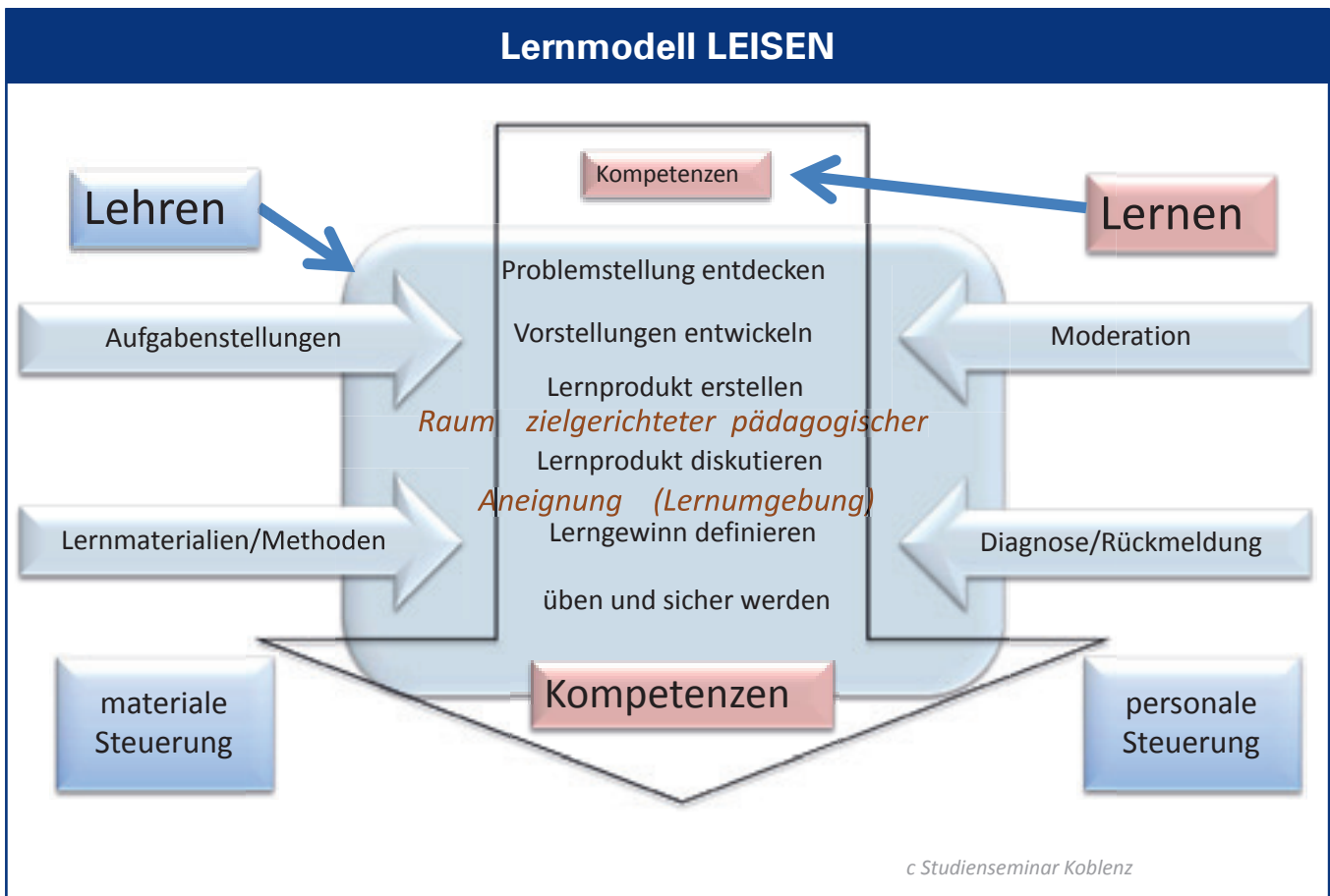
dischen und organisatorischen Vorgaben. Der Vorteil dieses Konzeptes ist es, dass „erziehender Sportunterricht“ über sportliche Kompetenzen hinaus wichtige emotional-soziale Aspekte in den Focus nimmt. Im „Sportartenunterricht“ dominierte zu sehr der pädagogisch geleitete Übungsprozess mit den Handlungen Training und Wettkampf unter dem Aspekt der Leistung. „Erziehender Sportunterricht“ geht darüber hinaus. Es ist daher von besonderer Relevanz Konzepte zu entwickeln, die die pädagogische und didaktische Gestaltung des kompetenzorientierten Sportunterrichts verdeutlichen (vgl. ASCHEBROCK/ERLEMEYER 2014, S. 277).

Für das Rettungsschwimmen existieren in der Literatur nur wenige zumeist auf den außerunterrichtlichen Schulsport (Arbeitsgemeinschaften, Projekte) ausgerichtete Anregungen. Mit diesem Buch soll eine Hilfestellung für die Umsetzung des Themas Rettungsschwimmen im Rahmen des regulären Schwimmunterrichts und im Sinne eines pädagogisch akzentuierten Unterrichts gegeben werden. Die Inhalte sind in enger Kooperation mit der DLRG entwickelt.

Die Ideen dienen als Anregung für die eigene Planung eines an der didaktischen Leitidee von Lehrplänen und Bildungsstandards orientierten kompetenzorientierten Unterrichts. **Das Angebot in Form von Stundenmodellen ist jedoch nicht als Rezeptsammlung zu verstehen.** Vielmehr erfordern die beschriebenen Lernetappen der praxiserprobten Bausteine natürlich eine Anpassung an die Schulformen mit ihrer jeweiligen Schülerklientel und den spezifischen Bildungs- und Erziehungsaufgaben, an die sehr unterschiedlichen Rahmenbedingungen, Schulsettings sowie nicht zuletzt natürlich an die jeweiligen unterrichtlichen Zielsetzungen.

In Anlehnung an das etablierte Lehr-Lern-Modell von LEISEN (vgl. Abb. 1) zur Gestaltung kompetenzorientierten Unterrichts, bei dem unter Beachtung der gegenseitigen Wechselwirkung zwischen Lehr- und Lernprozessen getrennt wird, bilden Aufgabenorientierung, Lernmaterialien, Moderation und Reflexion das Fundament des Lernens. Die Entwicklung und Aufbereitung lerngerechter Arbeitsmaterialien und Lernhilfen ist jedoch arbeitsaufwendig. Die umfangreiche Materialsammlung für den unterrichtlichen Einsatz soll hier Abhilfe schaffen und bildet einen





vgl. Lehr-Lernmodelle Leisen

Schwerpunkt des Buches. Insgesamt werden 95 didaktisch orientierende Unterrichtsmaterialien angeboten.

## Buchaufbau und Erwartungen

In diesem Buch werden acht Module zu den rettungsspezifischen Gegenständen vorgestellt (vgl. Übersicht S. 30/31), die konsequent nach dem gleichen Muster gegliedert sind:

1. Zielsetzung des Moduls
2. Inhalte – Methodik
3. Organisation – Sicherheit
4. Stundenthema
5. Schwerpunktziel der Unterrichtseinheit
6. Lehr-Lernphasen
7. Literatur
8. Materialien

Obwohl es für die didaktisch-methodische Gestaltung des Unterrichts kein starres Strukturschema gibt, wird für die inhaltliche Ausformung der Schwimmeinheiten einfachheitshalber die bekannte dreiteilige Stu-

fung (Anfangsphase, Hauptteil und Schlussphase) vorgenommen.

In neuen outputorientierten Kernlehrplänen, die inzwischen bundesweit Einzug gehalten haben, werden für das Fach Sport konkrete Kompetenzerwartungen formuliert. Dies geschieht weitgehend ohne Grundlegung eines anerkannten fachdidaktischen Kompetenzmodells und ohne Entwicklung praxistauglicher Umsetzungsbeispiele (vgl. Balz, et al. 2013, 258).

So ist es nicht verwunderlich, dass im Föderalismus, für die einzelnen Bundesländer unterschiedliche Kompetenzbereiche existieren. Die hier vorgestellten Unterrichtsideen orientieren sich an den Kernlehrplänen Sport der Sekundarstufe I in NRW mit ihren kompetenzorientierten Unterrichtsvorgaben. Lehrkräfte aus anderen Bundesländern können jedoch ebenso mit diesem Unterrichtsvorhaben arbeiten, da die Nuancen der jeweiligen Kernlehrpläne die spezifische Ausgestaltung dieser kompetenzorientierten Inszenierungen zulässt.

## Schwerpunktziel des Unterrichtsvorhabens

**Die Schüler können Maßnahmen zur Selbstrettung und elementare Formen der Fremdrettung erläutern und gemäß ihrer individuellen Leistungsfähigkeit anwenden.**

Der Struktur der nordrhein-westfälischen curricula- ren Vorgaben folgend ist der Unterrichtsgegenstand dem Bewegungsfeld bzw. Sportbereich „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ mit dem inhaltlichen Kern „Rettungsschwimmen“ zuzuordnen. Das Rettungsschwimmen wird schwerpunktmäßig mit der Pädagogischen Perspektive (A) „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen gestalten“ und dem Inhaltsfeld „Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen“ verknüpft. Im Unterrichtsvorhaben werden immer wieder die Zusammenhänge von Bewegungsaktionen und ihren Effekten bzw. zwischen sportlichen Handlungsmustern und körperlichen Voraussetzungen beim Retten akzentuiert. Einen zweiten Schwerpunkt bildet die Verknüpfung des Gegenstands Rettungsschwimmen mit der Pädagogischen Perspektive (E) und dem Inhaltsfeld „Kooperation und Konkurrenz“, denn Aspekte der Kooperation, der Kommunikation und des Vertrauens spielen bei der Umsetzung der Thematik eine besondere Rolle.

Die Zielgruppen der vorgestellten Unterrichtsideen sind Schüler am Ende der Sekundarstufe I. Zu diesem Zeitpunkt verfügen sie bereits über fundamentale Bewegungserfahrungen im Erlebnisraum Wasser und können zumindest eine Wechsel- oder eine Gleit- zugtechnik im Schwimmen einschließlich der Atem- technik auf technisch-kordinativen grundlegendem Niveau (Grobkoordination) ausführen. Die Konzeption bietet darüber hinausgehend auch gute Ansatzpunkte für eine unterrichtliche Auseinandersetzung mit dem Rettungsschwimmen in der gymnasialen Oberstufe.

## Konzeptionsgrundsätze

Der Schwimmunterricht stellt bei der Umsetzung der aktuellen Lehr-Lernkultur eine besondere Herausforderung dar. Kurze Wasserzeiten, große Gruppen, heterogene Schwimmfähigkeiten, eine hohe Geräuschkulisse, eingeschränkter Medieneinsatz und vor allem die aufsichtsrechtliche Situation stellen Anforderungen an Unterrichtsplanung und -durchführung. Die in dieser Handreichung aufgeführten Unterrichtsideen beachten diese Schwierigkeiten und geben Hinweise zur Gestaltung der Lernumgebung wie beispielsweise das Arrangement von Unterrichtsmethoden, lernförderlichen Arbeitsmaterialien und Medien. Die vorgestellten Unterrichtsbausteine liefern aber auch Impulse für die obligatorische Leistungsbeurteilung und das häufig als unüberbrückbar empfundene Spannungsfeld von offenen Lernprozessen und Sicherheitsbestimmungen. Nachfolgend werden überblickartig die wesentlichen Grundgedanken der Konzeption skizziert, die dann näher ausgeführt werden. Die Konzeption des Unterrichtsvorhabens geht von der Annahme aus, dass ein 25-m-Schwimmbecken (fünf Bahnen) mit zwei Lerngruppen gleichzeitig genutzt wird. Für die Umsetzung der Unterrichtsidee sollten mindestens zwei bis drei Langbahnen bzw. ein vergleichbares Platzangebot zum Schwimmen in Querbahnen zur Verfügung stehen. Abhängig von den Unterrichtsinhalten wird in den verschiedenen Modulen eine unterschiedliche Wassertiefe benötigt: Vom stehtiefen Lehrschwimmbecken bzw. Nichtschwimmerteil eines Schwimmbeckens (0,8 m bis 1,35 m Wassertiefe) bis hin zum Sprungbecken (mehr als 3,8 m Wassertiefe). Ideal für das differenzierte Üben von Rettungstechniken (wie z.B. das Schleppen oder die Befreiungsgriffe) sind Mehrzweckbecken mit variabler Wassertiefe, in dem der Beckenboden vom Nichtschwimmerbereich in einen Schwimmerteil abfällt. Die einzelnen Module sind immer für eine Unterrichtszeit (Theorie und Praxis) von 45 Minuten geplant. Die Wasserzeit kann ggf. kürzer sein, wenn kognitive Phasen (vor oder nach dem Umziehen) räumlich ausgelagert werden. Generell handelt es sich bei allen Modulen um sehr dichte Unterrichtskonzepte, die einen problemlosen Unterrichtsablauf mit einer reibungslosen Unterrichtsorganisation voraussetzen.

## Konzeptionsgrundsätze

- Auf der Grundlage einer diagnostizierten Lernausgangslage erfolgt eine Perspektivplanung und die zu behandelnden Unterrichtsinhalte werden gemeinsam mit der Lerngruppe festgelegt (s. Grundmodul).
- Die geeigneten und authentischen Problemstellungen fördern eine aktive Auseinandersetzung mit den rettungsspezifischen Bewegungsproblemen. Dabei eingesetzte offene Aufgabenformate, wie zum Beispiel Forschungsaufträge, berücksichtigen individuelles Lerntempo.
- Der selbstständige Arbeitsprozess wird durch vielfältige, didaktisierte Arbeitsmaterialien gestützt. Dadurch werden die Voraussetzungen für den Erwerb fachspezifischer methodischer Kompetenzen geschaffen.
- Der Unterricht fördert über Partner- bzw. Gruppenarbeit die Zusammenarbeit der Schüler. Er bietet ihnen die Möglichkeiten, Erfahrungen bezüglich unterschiedlicher Problemlösungsstrategien zu sammeln sowie Kommunikationsmuster und Rollenverhalten zu variieren.
- Die Inszenierung des Unterrichts berücksichtigt die besonderen Herausforderungen im Schwimmbad. Bei den Modulideen werden realistische Rahmenbedingungen (eingeschränkte Wasserzeit und knapper Übungsraum) zugrunde gelegt und die verbindlichen Sicherheitsvorschriften beachtet.
- Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der reflektierten Praxis an der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und sichert Kenntnisse der verschiedenen Kompetenzbereiche.
- Hausaufgaben werden immer dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen. Wesentliche Unterrichtsergebnisse werden in einer Sportmappe gesichert, damit dieser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.
- Durch die Zusammenarbeit mit dem einer regionalen DLRG-Ortsgruppe erhalten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, auf dem Unterrichtsvorhaben aufbauend das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze zu erwerben.

**Abhängig von den Zielsetzungen, den Rahmenbedingungen und den Lernvoraussetzungen der Klasse ist es notwendig, die Modulinhalte auch auf zusätzliche Unterrichtszeiten auszuweiten bzw. auf weitere Unterrichtseinheiten zu verteilen.**

### Partner

Die Entwicklung einer rettungsspezifischen Handlungskompetenz mit den vielfältigen Elementen des Rettungsschwimmens (Schwimmen, Springen, Tauchen etc.) hat im Gegensatz zu einem technik- oder ausdauerorientierten akzentuierten Schwimmunterricht einen hohen Aufforderungscharakter bei den Schülern. Helfen zu können liegt dabei voll im Trend. Dies belegen die vielen Aktivitäten und Angebote an

Schule, wie zum Beispiel Erste Hilfe, Ganztagsbetreuung, Gewaltprävention, die von zahlreichen Institutionen für Kinder angeboten und von den Jugendlichen rege wahrgenommen werden.

Zur Motivationssteigerung wird den Schülern mit diesem Unterrichtsvorhaben die Möglichkeit gegeben, das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) in Bronze zu erwerben. Das setzt voraus, dass weitere Inhalte aufbauend auf den hier beschriebenen Modulinhalten zu ergänzen und der Kursumfang auf 16 Lerneinheiten, inklusive einer theoretischen Prüfung, auszudehnen sind. Dieses Abzeichen kann jedoch nur, wenn man als Lehrer nicht selbst die Ausbildungsbefähigung (zum Beispiel Lehrschein Rettungsschwimmen) besitzt, durch die Kooperation mit einer Ortsgruppe der DLRG oder anderen Partnern (DRK, ASB) realisiert werden. Die Prüfungsordnung Schwimmen/ Rettungsschwimmen schreibt für das DRSA Bronze vor:

1. mindestens 16 Lerneinheiten (à 45 Minuten) mit spezifischen theoretischen und praktischen Prüfungsinhalten
2. Registrierung jedes Rettungsschwimmabzeichens bei einer DLRG- Ortsgruppe
3. Durchführung des Rettungsschwimmkurses durch eine ausbildungs- und prüfberechtigte Person (Ausbilder Rettungsschwimmen oder Lehrschein)
4. Durchführung des Kurses und der Prüfung innerhalb von drei Monaten

Als Kooperationspartner bietet die DLRG für Schulen eine besonders schülerfreundliche Handhabung an. Die im schulischen Schwimmunterricht erworbenen, dokumentierten Fertigkeiten und Kenntnisse werden anerkannt und so der Ausbildungsumfang in der DLRG Ortsgruppe reduziert. An zusätzlichen außerunterrichtlichen Terminen können interessierte Schüler das DRSA in Bronze erwerben. Hier werden zunächst die fehlenden auf dem Übersichtsblatt aufgelisteten praktischen, wasserspezifischen Teilelemente (s. M88 im Modul G Leistungsbeurteilung) abgenommen und anschließend die theoretischen Prüfungsinhalte (Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf, Einschätzung von Risiken und Gefahren, Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung) von Vertretern

der DLRG-Ortsgruppe überprüft. Dabei sind abhängig von ortsspezifischen Variablen lediglich eventuell anfallende Kosten für die Bädernutzung und für die Gebrauchsmaterialien von den Schülern zu entrichten.

Das Thema Rettungsschwimmen bietet sich in der Schule auch für die Umsetzung in einem inhaltsübergreifenden bzw. fächerübergreifend angelegten Unterricht an. Besondere Möglichkeiten bieten insbesondere die Zusammenarbeit mit den Fächern Biologie und Physik. So könnten im Fach Biologie die physiologischen Kenntnisse, die für das Rettungsschwimmen relevant sind (Herz, Blutkreislauf, Atmung), vermittelt werden. Die physikalischen Grundlagen wie Auftrieb, Wasserwiderstand und Wasserdruck sowie Druckausgleich könnten im Physikunterricht vertiefend thematisiert werden.

### Inhalte und Begründung der Reduktion

Die in dieser Konzeption aufgeführten Inhalte des Unterrichtsvorhabens Rettungsschwimmen orientieren sich an den Anforderungen des DRSA in Bronze (M1). Diese Verknüpfung ist insofern sinnvoll, da das Rettungsschwimmabzeichen ab 12 Jahren erworben werden kann und die Anforderungen auch mit durchschnittlichen Schwimmleistungen zu bewältigen sind.

Der in der Regel begrenzte Zeitrahmen für ein Unterrichtsvorhaben erfordert eine Reduktion bzw. eine Akzentuierung der Lerninhalte:

- Bei den rettungsspezifischen Schwimmtechniken wird die Erarbeitung des Brustbeinschlags in Rückenlage ohne Armtätigkeit in den Fokus genommen, da die Schüler in dieser Altersstufe in der Regel mit dem Brustschwimmen vertraut sind und diese Technik zumindest in der Grobform ausführen können. Außerdem ist diese Schwimmtechnik sowohl bei einigen Griffen des Schleppens als auch bei der Selbstrettung bedeutsam.
- Da die Transporttechniken für einen Einzelretter in der Regel keine größere schwimmerische Herausforderung darstellen, erfolgt lediglich eine Auseinandersetzung mit den anspruchsvolleren Schlepptechniken.
- Die Bergungstechniken (an Land bringen) werden

unterrichtlich nicht thematisiert, weil sie große gesundheitliche Risiken beim Üben, sowohl für den Retter als auch für die zu rettende Person, in sich bergen.

- Für die Schüler, die das Rettungsschwimmabzeichen DRSA Bronze erlangen möchten, stehen in diesem Buch Infoblätter für zusätzliche Inhalte, die über den Stoff der Modelreihe hinausgehen, zur Verfügung. Sie stellen Differenzierungsmöglichkeiten für leistungsstarke Schüler dar. Alternativ kann auch die Teilnehmerbroschüre Rettungsschwimmen der DLRG genutzt werden. Diese Arbeitsmaterialien verstehen sich als vorbereitende Informationsquellen und ermöglichen ein privates Üben für die Demonstration bei außerunterrichtlichen Zusatzterminen.
- Auf die Verwendung von Rettungsgeräten, die Vorteile gegenüber dem Transportieren und Schleppen ohne Geräte haben und einen hohen Reiz auf Schüler ausüben, wird aufgrund des in der Regel sehr eingeschränkten Zeitrahmens für den Schwimmunterricht verzichtet. Zudem stehen sie in konkreten Rettungssituationen selten zur Verfügung.
- Der für das Rettungsschwimmen relevante Gegenstand des Tauchens wird wegen der Komplexität und den Sicherheitsbestimmungen auf zwei Module (Streckentauchen und Tieftauchen) verteilt.

Für die Gliederung des Unterrichtsvorhabens wird keine feste Abfolge von Unterrichtsinhalten vorgegeben. Die Module A bis F bauen also nicht zwingend systematisch aufeinander auf, sondern sie verstehen sich vielmehr als Orientierungshilfe. Zielführend ist es jedoch, das Modul A Schwimmtechniken – mit dem Brustbeinschlag in Rückenlage ohne Armtätigkeit – frühzeitig durchzuführen. Diese Technik, bei der erfahrungsgemäß etliche Kinder Schwierigkeiten haben, wird bei einigen Griffen des Schleppens (Achselgriff, Kopfgriff und Standardfesselschleppgriff), aber auch bei der Selbstrettung angewendet. Zudem sollten die beiden Tauchmodule wirkungsvoll hintereinander geschaltet werden, wobei wir empfehlen, die Auseinandersetzung mit dem Streckentauchen zu beginnen und das anspruchsvollere Tieftauchen anzuschließen.

In der durchzuführenden Unterrichtseinheit sind zwei

Bestandteile bedeutsam: Es gilt zum Ersten die Zielsetzung der Unterrichtsreihe den Schülern transparent zu machen. Da die gesamte Unterrichtsreihe der didaktischen Leitidee des selbstgesteuerten Lernens verpflichtet ist, ist zum Zweiten die Planung der Reihenfolge im Sinne des didaktischen Prinzips gemeinsam mit den Schülern im Grundmodul vorzunehmen. Auf diese Weise kann die Folge der Lehr- und Lerninhalte ganz an die Bedürfnisse der Lerngruppe angepasst werden.

### Sicherheit

Die Sicherheit im Schwimmunterricht wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst, insbesondere jedoch durch den schwimm- und rettungsspezifischen Kenntnis- und Fähigkeitsstand, über den die eingesetzten Lehrkräfte verfügen (vgl. MEFFERT/ REHN/ SCHNEIDER 2005, 4). Voraussetzung für die Erteilung des Schwimmunterrichts sind didaktische und schwimmmethodische Qualifikationen und Kompetenzen sowie die sogenannte Rettungsfähigkeit. Diese meist per Erlass definierten Qualifikationen sind in den Bundesländern sehr unterschiedlich. (vgl. Anhang Tabelle 1)



Die Sicherheitsaspekte stellen bei der Unterrichtsplanung und -durchführung des Schwimmunterrichts eine besondere Herausforderung dar, insbesondere bei den hier intendierten offeneren Unterrichtsformen. Bereits in der Planungsphase vor der Durchführung



schulischer Aktivitäten im Wasser ist es erforderlich, sich mit sämtlichen Rahmenbedingungen (zum Beispiel Wassertiefe, öffentlichem Badebetrieb, Gruppengröße, Leistungsstand und Leistungsfähigkeit der Schüler etc.) vertraut zu machen. Als Hilfestellung zur Erfassung möglicher Gefahrenquellen und zur Umsetzung eines sicherheitsgerechten Schwimmunterrichts steht das Instrument Sicherheitscheckliste Schwimmunterricht (M3) zur Verfügung. Unter Beachtung der rechtlichen Vorgaben (Erlasse der Bundesländer, vgl. Anhang Tabelle 1) muss aufgrund der Analyse der Rahmenbedingungen ggf. eine Anpassung der in diesem Konzept vorgestellten Unterrichtsideen an die spezifischen Voraussetzungen vorgenommen werden.

### Sicherheitsaspekte

Für eine sicherheitsgerechte Umsetzung des Schwimmunterrichts sind bei den schwimmbadspezifischen Voraussetzungen der Übungsstätte folgende Aspekte bedeutsam:

- Beckenart
- Größe der Wasserfläche
- Treppen und Leitern
- Beckenumgebung
- Beckentiefe/Wassertiefe
- Beckenrand mit den Rinnen und Abläufen

Zu Beginn der Unterrichtsreihe sind Schüler bei einem Badrundgang auf mögliche schwimmbadspezifische Gefahrenpunkte (vgl. Risikomatrix Anlage A2 zum Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen der DLRG) aufmerksam zu machen und die Notfalleinrichtungen zu erläutern (vgl. MEFFERT/ REHN/ SCHNEIDER o.J, 23). Auch das Verhalten bei Unfällen ist am Anfang der Unterrichtssequenz mit der Lerngruppe abzuklären.

**Die Sicherheitsbelehrung ist  
im Klassenbuch zu vermerken!**

Im Sinne der Sicherheitsförderung ist die Vermittlung eines adäquaten Sicherheitsbewusstseins mit einer geschärften Wahrnehmungskompetenz für Risiken zentrale Bestandteile pädagogischen Handelns. Generell gilt es unter Beachtung der psychologisch-sozialen Voraussetzungen der Lerngruppe, die Schüler in ihrer Eigenverantwortung für sich (Sach- und Selbstkompetenz) und dem Gefahrenbewusstsein für ihre Mitschüler (Sozialkompetenz) zu stärken.

Die im Sportunterricht intendierte Förderung des Sicherheitsbewusstseins der Schüler geht somit weit über technisch-organisatorische Maßnahmen zur Unfallverhütung hinaus. Im Rahmen einer Erziehung zu sozialer Verantwortung wirkt sie auch über den Schulbereich hinaus. So steckt in der Auseinandersetzung mit rettungsspezifischen Aufgabenstellungen ein hohes erzieherisches Potenzial, wenn Selbsteinschätzung und Selbstwertgefühl, aber insbesondere auch Mitwirkung und Mitverantwortung gefragt sind. Die mit diesem Konzept verfolgten Ziele (siehe Kompetenzerwartungen und -auslegungen) initiieren nicht nur vielfältige Bewegungs-, Material- und Sozialerfahrungen, sondern auch einen Beitrag für die angestrebten rettungsschwimmerischen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse. Darüber hinaus wird die Wahrnehmungskompetenz für Risiken im Kontext eigener Fähig- und Fertigkeiten geschärft.

Unerlässlich ist es, grundlegende Sicherheits- und Verhaltensregeln im Schwimmbad mit den Lerngruppen zu besprechen (s. Grundmodul M7 & M8). Dabei geht es nicht darum, eine Auflistung von Verboten zu präsentieren. Dies würde nicht der avisierten Entwicklung sicherheitsbewusster, gesundheitlicher Wertvorstellungen und Verhaltensweisen entsprechen. Vielmehr gilt es, die erwarteten Verhaltensweisen zu begründen und die personale Bedeutung zu akzentuieren, um das Sicherheitsverständnis der Schüler zu prägen und im positiven Sinne nachhaltig zu beeinflussen.

Eine zentrale Rolle im Kontext von Sicherheit kommt dem Organisationsrahmen und der Aufsichtsführung der Lehrkraft zu. Diese muss über Präventionskenntnisse und die Rettungsfähigkeit verfügen und mögliche Gefahrenquellen und deren Folgen erkennen.

**Die Aufsichtsführung muss präventiv erfolgen, das heißt, vorausschauend, vorbeugend, aktiv und kontinuierlich sein!**

Grundsätzlich sind zudem zu Beginn der Unterrichtsreihe gesundheitliche Beeinträchtigungen, die eine generelle Teilnahme am Schwimmunterricht ausschließen oder Einschränkungen bei bestimmten Unterrichtsgegenständen verursachen, zu ergründen. Hier hat sich ein an die Erziehungsberechtigten verteilter und wieder eingesamelter Elternbrief (M4) bewährt. Am Anfang der Unterrichtsreihe ist außerdem, wie im Schwimmerlass gefordert, die Schwimmfähigkeit der Schüler zu überprüfen.

**Bei der Durchführung des Schwimmunterrichts ist generell am Stundenbeginn abzufragen, ob sich die Schüler gesundheitlich in der Lage fühlen, aktiv am Schwimmunterricht teilzunehmen.**

## Lernprozessgestaltung

Auf Basis bildungstheoretischer Erkenntnisse wird das Lernen, unter Bezug auf kognitivistische und konstruktivistische Betrachtung, als aktiver Konstruktionsprozess von Wissen und Können verstanden. Lernen stellt für jede Person einen einzigartigen Prozess dar und ist hochgradig von Individualität geprägt. Daher müssen Lernprozesse von den Lernenden selbst gesteuert und durchlaufen werden. Lehrpersonen können dafür lediglich günstige Voraussetzungen schaffen. Lernende selbst bringen verschiedene bedeutsame Faktoren wie Vorkenntnisse, Überzeugungen und Lernstrategien in den Lernprozess ein. Aber auch soziale Prozesse beeinflussen das Lernen (vgl. GERSTENMAIER/MANDEL, 1995). Von zentraler Bedeutung bei der Unterrichtsgestaltung ist, dass die Lernenden zeitlich möglichst oft aus den gemeinsamen Lernphasen bzw. dem Klassenverband heraustreten, um sich intensiv in kleinsten Sozialformen aktiv mit der Thematik auseinandersetzen zu können. Bei der Unterrichtsgestaltung gilt es dabei zudem zu

berücksichtigen, was die Lernenden in der zur Verfügung stehenden Zeit überhaupt verarbeiten können (vgl. WAHL 2013, 107).

Diesen Überlegungen folgend werden den Schülern in dieser Konzeption möglichst umfangreiche Praxisphasen mit didaktisch reduzierten Unterrichtsinhalten angeboten, in denen sie sich ganz persönlich (intensiv und aktiv) mit den Unterrichtsinhalten auseinandersetzen können. Ziel der Gestaltung des Lehr-Lernprozesses ist es, dass die Lernenden durch eine aktive Auseinandersetzung rettungsspezifische Handlungskompetenzen und kein „träges“ Wissen erwerben.

Ob im Unterricht tatsächlich der Kompetenzerwerb gefördert wird, hängt von dessen Inszenierung, insbesondere von der Art der Aufgabenstellung ab. Aufgaben sind die zentrale didaktische Schlüsselstelle von Lernprozessen in einem kompetenzförderlichen Unterricht. Ein ausbalancierter Einsatz von Aufgaben hat alle Kompetenzaspekte im Blick. Nach LEUDERS (2009, S. 7) gehören dazu bei der Konstruktion und für die Anwendung von Aufgaben folgende Merkmale:

- **Kognitive Aktivierung:** Schüler sollen sich aktiv mit dem Gegenstand auseinandersetzen und über Lösungen nachdenken, um das Wissen in unterschiedlichen Situationen anwenden zu können.
- **Differenzierung:** Schüler unterschiedlicher Leistungsfähigkeit sollen gleichermaßen angesprochen werden.
- **Offenheit:** Die Aufgabenstellung berücksichtigt die unterschiedlichen Vorerfahrungen und ermöglicht auf verschiedenen Lern- und Bearbeitungswegen mehrere alternative Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.
- **Authentizität:** Das Aufgabenformat beachtet die soziokulturellen Erfahrungen der Lerngruppe und die thematische Auseinandersetzung knüpft an ihre Lebenswelt an bzw. ist für sie bedeutsam.

Besonders wertvoll sind Aufgabenformate, bei denen individuelle, situationsangemessene Lösungsvorstellungen entwickelt werden. Dies gilt besonders auch beim Rettungsschwimmen, denn das bloße Wiederholen einer idealtypischen Technik ist aufgrund der

unterschiedlichen Leistungsfähigkeiten und Dispositionen der Schüler sowie der sehr variablen Rettungssituationen nicht hilfreich. Durch individualisierte Arbeitsprozesse soll die zentrale Zielsetzung des Unterrichtsvorhabens realisiert werden.

### Intention des Unterrichtsvorhabens

**Rettungssituationen richtig einschätzen  
lernen und situationsangemessen im Rahmen  
der eigenen Möglichkeiten handeln**

## Methoden

Die Ausbildung einer Methodenkompetenz als eine Kernkompetenz ist – vor dem Hintergrund einer sich schnell verändernden Gesellschaft und einer raschen Veralterung von Wissensbeständen – grundlegend. Der Einzelne ist auf die Entwicklung solcher Kompetenzen angewiesen, die weiteres (lebenslanges) Lernen ermöglichen. Sie werden durch den Erwerb grundlegender Verfahren, um Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren und anzuwenden, entwickelt. Die Fähigkeit zur Anwendung von Problemlösungstechniken (vgl. Kernlehrpläne Sport Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen, Kap. 2.1) unterstützt die Ausprägung eines vielfältigen Repertoires anwendungsbereiter Methoden.

Wie bereits beschrieben ist in dieser Konzeption das selbstgesteuerte Lernen ein zentrales Planungselement. Ziel ist es, „Schüler durch die Schaffung gezielter Lernarrangements zu mehr Selbsttätigkeit im eigenen Lernprozess anzuregen und so die bewusste Auseinandersetzung mit eigenen Lerngewohnheiten und -bedürfnissen zu fördern“ (WEIGELT 2013, S. 3). Selbstständiges und selbstgesteuertes Lernen erfordert den systematischen Aufbau von Kompetenzen in den Bereichen Arbeitstechniken und Lernstrategien, wie zum Beispiel Strategien des motorischen Übens, Methoden zur effektiven Informationsaufnahme und -verarbeitung oder Verfahren, mit denen der eigene

Lern- oder Trainingsprozess geplant und kontrolliert werden kann. Selbstgesteuertes Lernen bedeutet aber immer auch ein gemeinsames Lernen, ein gegenseitiges Austauschen, Beobachten, Beraten und voneinander Profitieren. So sind Kompetenzen in den Bereichen Kommunikation, Kooperation sowie personale Kompetenzen, wie zum Beispiel ein realistisches Selbstkonzept, Motivation und Frustrationstoleranz erforderlich. Da die Schüler in dieser Altersgruppe in der Regel nur über ein begrenztes Repertoire dieser Werkzeuge verfügen, werden die Lernprozesse in den Modulen durch ein Mindestmaß an Fremdsteuerung vorstrukturiert. Dies entspricht auch den Erkenntnissen empirischer Unterrichtsforschung, die in der Strukturierung von Unterricht eines der bedeutsamsten Merkmale guten Unterrichts sieht.

Offene Unterrichtsformen stoßen im Schwimmunterricht hinsichtlich der verbindlichen Sicherheitsvorschriften, insbesondere bei risikoreichen Bewegungsinhalten wie Tauchen oder Wasserspringen, an Grenzen. Methodisch wird deshalb bei den Modulen eine Mischung aus gebundenen, bewegungsbezogenen Aufgaben und offenen, herausfordernden Aufgabenformaten, die Spielraum für individuelle Lösungsmöglichkeiten und freies Erproben und Experimentieren eröffnen, eingesetzt. Eine besondere Bedeutung kommt in der Konzeption erfahrungsorientierten, forschenden oder problemorientierten Aufgabenstellungen zu, bei denen individuelle, situationsangemessene Lösungen entwickelt werden.

Damit die Erfahrungen und Handlungen wirksam werden, müssen sie reflektiert werden. Erst die Reflexion, also das intensive Nachdenken über solche im Alltag auftretenden Problemsituationen, führt zur Erweiterung des Wissens einer Person und bildet den Ausgangspunkt für die individuelle Urteilsbildung, die wiederum Voraussetzung für Handeln in sozialer Verantwortung ist. Im Sportunterricht lassen sich prinzipiell drei verschiedene Ebenen auswerten: die Sachebene, die Prozessebene und die Ebene des Selbst. (vgl. KLINGEN 2012, 71). Die Auswertungsrichtung wird dabei von der Zielsetzung und der Kompetenzzuweisung des Unterrichts bestimmt.



### Methoden der Erkenntnisgewinnung und Anwendung

#### Sportspezifische Kenntnisse gewinnen und anwenden

z.B. Bewegungsvorbilder, mediale Angebote, Modelle für die Umsetzung und Verbesserung eigener Bewegungsabläufe nutzen; Strategien zur Steuerung von eigenen Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen anwenden

#### Regeln einhalten und anwenden

z.B. einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten

### Methoden der Kommunikation

#### Verbale und nonverbale Kommunikations- und Interaktionsmittel einsetzen

z.B. Bewegungsabläufe beschreiben; Bewegungsaufgaben und selbst entwickelte Bewegungsausführungen vor einer Gruppe präsentieren; Fachbegriffe und Regeln anwenden und erklären; sich mit anderen absprechen und Aufgaben verteilen; Konflikte bei Spiel- und Bewegungssituationen verbal lösen

### Methoden der Reflexion und der Bewertung

#### Bewegungsausführen einschätzen

z.B. das eigene Bewegungskönnen durch Reflexion eigener Möglichkeiten und Ressourcen in Bezug zur Bewegungsanforderung realistisch einschätzen

vgl. BStMUK 2012, 190

Da im Sportunterricht die Bewegung an erster Stelle steht, gilt es neben der Wahl von geeigneten Elementen wie Besprechungsort und -zeitpunkt insbesondere die Reflexionsinhalte, die Gesprächsführung und ggf. mögliche Instrumente bzw. Materialien genau vorzuplanen. Generell bleibt das Dilemma eines angemessenen Verhältnisses zwischen Bewegungszeit und Reflexionsanteilen. Aufgrund der spezifischen Rahmenbedingungen beim Schwimmunterricht (hoher Geräuschpegel, Auskühlungsgefahr) wird in den Modulen auf längere gemeinsame Unterrichtsgespräche am Beckenrand verzichtet bzw. diese werden möglichst kurz gehalten. Wenn möglich werden notwendige, ausführlichere Gesprächsphasen am Unterrichtsbeginn oder zum Stundenabschluss platziert. Solche Theoriephasen können ggf. auch vor oder nach dem Umziehen im Vorraum zur Schwimmhalle oder auf den häufig üblichen Busfahrten zur Schwimmstätte erfolgen. Die Auseinandersetzung mit komplexeren Bewegungsaufgaben oder ausführlicheren, theoretischen Inhalten können durch eine Vorbereitung als Hausaufgabe die Beckenphase des Lehr-Lernprozesses vorentlasten.

Eine besondere Rolle für das Retten von Ertrinken-

den spielt neben der Einschätzung der spezifischen Situation (Streckenlänge, Wassertemperatur, Wasserbedingungen wie Wellen und Strömung) die Berücksichtigung der eigenen Möglichkeiten. Ein zentrales Bestreben im Unterrichtsvorhaben ist daher die Stärkung der Selbsteinschätzung zur eigenen körperlichen, wasserrettungsspezifischen Leistungsfähigkeit. Dadurch wird ein Beitrag zur Weiterentwicklung der Selbstwirksamkeit, der Überzeugung einer Person, durch eigene Kompetenzen neue und schwierige Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können, geleistet. Die Selbstwirksamkeit ist ein verbindendes Element zwischen dem Selbstkonzept einer Person und ihrem Handeln in herausfordernden Situationen (vgl. SYGUSCH 2007, S. 61). Neben direkten Rückmeldungen (Fremdeinschätzung) ist für die Ausbildung des Selbstkonzepts das Auseinandersetzen mit dem eigenen Lernprozess und -erfolg (Selbsteinschätzung) entscheidend. Dementsprechend finden Instrumente wie Beobachtungsbögen, Kann-Blätter (ggf. auch Lerntagebücher), in denen individuelle Lernergebnisse festgehalten und das Gelingen bzw. die Probleme reflektiert werden, in dieser Konzeption Berücksichtigung.

Dieses methodische Vorgehen hat zwangsläufig eine Veränderung der Lehrerrolle zur Folge. Die Arbeit des Lehrers verlagert sich stärker aus dem Unterricht heraus in die Vorbereitungsphase, indem er die Lernkompetenz einschätzt, herausfordernde Programme für die weitere Entwicklung der Lernenden entwickelt und binnendifferenziertes Material für eine eigentätige Beschäftigung erstellen muss. Während des Unterrichts verlagert sich seine Rolle stärker auf die Beobachtung der individuellen Entwicklung der Lernenden, auf die Beratung und auf die Anregung und Unterstützung bei Schwierigkeiten.

### Medien und Materialien

In den Modulen wird für den Wissenserwerb und für die Kompetenzausbildung eine Mischung aus schülerorientierten Formen (zum Beispiel eigenes Entwickeln und Erproben von Problemlösungen, Erarbeitung von Wissen im Zusammenhang mit praktischem Erproben, gegenseitige Vermittlung von Inhalten) und materialgeleiteten Steuerungsformen (zum Beispiel Lern- und Arbeitskarten) genutzt. Durch die Arbeit mit unterschiedlichen Unterrichtsmaterialien erfolgt eine sinnvolle Verknüpfung von Theorie und Praxis. Damit werden wirkungsvolle Voraussetzungen für den Erwerb (fachspezifischer) methodischer Kompetenzen geschaffen. Das selbstgesteuerte Lernen in Verbindung mit den Lernmaterialien steigert darüber hinaus die Akzeptanz und die Motivation bei den Schülern. Das Herzstück der Unterrichtsplanung und seiner anschließenden Durchführung bildet, wie bereits dargelegt, die Verbindung von Lernmaterialien und Aufgabenformaten, um differenzierte Lernwege in individuellem Lerntempo zu ermöglichen. Lerner benötigen für ihren aktiven Aneignungsprozess neue Informationen – Anstöße von außen. Daher müssen gründlich didaktisierte Lernmaterialien vor dem Hintergrund des Lernstandes der Schüler und der Zielsetzung des Unterrichts von der Lehrkraft konzipiert werden.

Zur Vermittlung von Informationen in der Schwimmhalle eignen sich aufgrund des oft hohen Geräuschpegels besonders visuelle Medien. Natürlich ist die Vielzahl der möglichen Lernkanäle anzusprechen, doch insbesondere fällt es jüngeren Lernenden in der

Regel leichter, visuell dargestellte Bewegungsformen zu kopieren. Da der Einsatz elektronischer Medien aufgrund potenzieller Schäden der Geräte und möglicher Stromschläge bei Personen in der direkten Umgebung eines Schwimmbades problematisch ist, werden für die selbstständige Wissenserarbeitung, -anwendung sowie -kontrolle Lernkarten und Arbeitskarten mit Bildreihen sowie Beobachtungsbögen eingesetzt. Bei diesen Arbeitsmaterialien, die in laminierte Form zur Verfügung gestellt werden, müssen sich die Schüler die Informationen aus Texten und Abbildungen für die eigenverantwortliche Gestaltung des Übungsprozesses erschließen.

### Aufbauprinzipien der Lern- und Arbeitskarten

- Es wird die jeweilige Technikanwendung genannt, um die Sinnbezüge des Bewegungshandelns, als entscheidende Voraussetzung für eine verantwortliche Übernahme des eigenen Lernens und Arbeitens, zu verdeutlichen.
- Die Aufgabenstellung wird klar beschrieben und Hinweise für die methodische Umsetzung aufgeführt.
- Offene Aufgabenformate (zum Beispiel Forschungsaufträge) und Zusatzaufgaben berücksichtigen individuelles Lerntempo.
- Der Aufbau des Bewegungsverständnisses wird über Bildreihen und Phasenbilder sowie der Beschreibung der wichtigsten Bewegungsmerkmale unterstützt.
- Falls nicht gesondert an anderen Stellen formuliert sind elementare Sicherheitshinweise aufgeführt.

Im schwierigen Setting Schwimmbad ist es sinnvoll, die Anzahl der Arbeitsmaterialien gering zu halten. Bei der Gestaltung der Materialien besteht so das Dilemma, alle notwendigen Aspekte aufzuführen, ohne die-

se mit Hilfsmitteln zu überfrachten. Ein ausgewogener visuell, geschlossener Eindruck soll durch die klare, formatfüllende Gliederung in Blöcken, einer möglichst großen Schriftgröße und sparsamen Hervorhebungen erreicht werden. Zum Teil stehen aber auch alternative Arbeitsmaterialien zur Verfügung, bei denen die Inhalte bzw. Arbeitsaufträge für ein optisch ausgewogeneres Verhältnis von Text und Bild auf mehrere Medien verteilt sind.

**Die vorgestellten Materialien verstehen sich als Ideenbörse und sind keine Rezepte. Sie sind natürlich an die jeweilige Lerngruppe und die unterrichtlichen Zielsetzungen anzupassen!**

Entscheidend für das Lehren und Lernen von Bewegungen ist der Aufbau einer Bewegungsvorstellung als Leitbild. Neben den unentbehrlichen realen Demonstrationen sind hierfür insbesondere auch materielle Hilfsmittel sinnvoll, die durch genaue Informationen über die zu erlernende Bewegung, den komplexen Lernvorgang unterstützen. Bei der Steuerung über bereit gestellte Hilfsmaterialien ist die Kompetenz der Lerngruppe bezüglich des jeweiligen Arbeitswerkzeuges ausschlaggebend für den Unterrichtseinsatz. In diesem Konzept wird davon ausgegangen, dass die Schüler mit elementaren Medien (Bildreihen und Phasenbilder) zum Bewegungslernen vertraut sind.

Die Anzahl von Phasenbildern bei den Bildreihen wurde so gewählt, dass die Komplexität verringert wird, ohne dass der ganzheitliche Eindruck zur zeitlichen Abfolge der wichtigsten Bewegungssequenzen bei der dargestellten Technik verloren geht. Zusätzlich zu den Phasenbildern werden Signalwörter und Ausführungshinweise aufgeführt. Die „idealtypische“ Darstellung beruht häufig auf biomechanischen Erkenntnissen des Leitbildes der sportlichen Forschung. Wichtig ist es jedoch, dass beim Bewegungslernen mithilfe von Bildreihen die individuellen Fähigkeiten mitgedacht und die Ausführung ggf. an die eigenen Möglichkeiten angepasst werden. Dabei ist es notwendig, auch die Logik der Bewegungsausführung aufzuzeigen.

## Vor- und Nachteile von Bildreihen für das Bewegungsverständnis

### Günstig:

- Bildreihen sind nicht flüchtig und können so Details einer Bewegung verdeutlichen.
- An Bildreihen kann man verdeutlichen, was zentral für das Gelingen der Bewegung ist.
- Biomechanische Hintergründe lassen sich herausarbeiten.

### Problematisch:

- Der rhythmisch-dynamische Verlauf und der Krafteinsatz einer Bewegung sind nur schwer zu erschließen.
- Das Zusammenspiel aller Einzelbewegungen ist kaum zu erkennen.
- Die Informationsfülle kann sich lernhemmend auswirken. Lehrende müssen didaktisch selektieren.

vgl. BRUCKMANN/RECKTENWALD 2012, 67

In selbstgesteuerten Arbeitsprozessen werden zur gegenseitigen Hilfe und Korrektur von Bewegungsabläufen in den Modulen immer wieder Beobachtungsbögen eingesetzt. Durch die vorgegebene, aufmerksam selektierte visuelle Wahrnehmung können die Schüler Fehler erkennen, Ursachen ermitteln und Korrekturmaßnahmen ergreifen. Verbalisierte und reflektierte Beobachtungen unterstützen sowohl beim Beobachter als auch bei den Beobachteten das Erzielen motorischer, kognitiver und/oder sozial-affektiver Lernfortschritte (vgl. Beudels, Wolfgang et. al. 2008, Gründe für den Einsatz von Beobachtungsbögen, S. 24).

Alle in diesem Buch befindlichen Beobachtungsbögen sind immer nach dem gleichen Schema aufgebaut. Sie enthalten zentrale Phasenbilder der Bewegung mit klar formulierten Aussagen der zu beobachtenden Technikmerkmale. Die dreiteilige Beurteilungsmatrix versteht sich als Hilfestellung für die Festlegung von Korrektur- und Beratungsschwerpunkten bei der anschließenden Auseinandersetzung zu Beobach-

tungsaspekten. Ein Ankreuzen auf den wasserfesten, laminierten Karten ist nicht zwangsläufig erforderlich. Entscheidend ist, dass die Beobachtungen den Schwimmern präzise erläutert und mit deren Eigenwahrnehmungen abgeglichen werden.

Die Handhabung der Beobachtungsbögen (Dauer der Beobachtung, Wechsel der Beobachter, Beobachtungsstandort etc.) ist – abhängig von den Erfahrungen der Lerngruppen mit Beobachtungsmethoden – mehr oder weniger stark vorzustrukturieren. Generell gilt jedoch, dass unter Beachtung der Sicherheitsvorgaben ein Beobachter immer nur ein Bewegungsmerkmal beobachtet. Unerlässlich ist es, den Schülern vor dem Einsatz von Beobachtungsbögen den Sinn und Wert des methodischen Vorgehens zu entfalten, um die Akzeptanz zu erhöhen. Nur wenn Schüler die Logik des Vorgehens verstehen, werden sie Verantwortung für ihr Lernen und Arbeiten übernehmen.

Für die Sicherung der erarbeiteten Inhalte ist eine Nutzung unterschiedlicher Materialien sinnvoll. So können die Inhalte in schriftlicher Form mithilfe von Rätseln, Quiz, Lückentexten, mündlich in Form von moderierten Unterrichtsgesprächen und visuell durch Bewegungsdemonstrationen gesichert werden. Obligatorisch ist das Führen einer Sportmappe, die zu jeder Sportstunde zusammen mit Schreibwerkzeug mitgebracht wird. Die Sportmappe wird nicht direkt im Schwimmbereich genutzt, sondern die Arbeitsmaterialien werden zu Beginn bzw. am Ende der Stunde (in der Vorhalle oder auf den Busfahrten) oder für die Vor- bzw. Nachbereitung des Unterrichts verwendet und eingeklebt.

Sämtliche Materialien stehen frei im Download als digitale Version im PDF-Format und für die eigene Bearbeitung im Word-Format zur Verfügung: So können die Vorlagen leicht an persönliche Bedürfnisse angepasst werden.

### Leistungsbeurteilung

Bei der Leistungsbeurteilung sind die rechtlichen Bestimmungen des Schulgesetzes und der jeweiligen Ausbildungs- und Prüfungsordnung bindend. So darf nur bewertet werden, was im Unterricht behandelt und vorher ausreichend geübt worden ist. Die Leistungsüberprüfungen sind so zu gestalten, dass sie den in der Fachkonferenz beschlossenen Grundsätzen

der Leistungsbewertung bzw. den im schulinternen Lehrplan festgelegten (Mindest-)Standards (Lernprodukte oder Prüfungsaufgaben) für das Unterrichtsvorhaben entsprechen. Bei der Leistungsbeurteilung sind alle Kompetenzbereiche im Auge zu behalten (s. M85 & M86).

Die in diesem Buch vorgestellte Konzeption berücksichtigt punktuelle und unterrichtsbegleitende Formen der Überprüfung. Dabei werden nicht nur individuell messbare sportmotorische Leistungen zur Notenfindung herangezogen. Gleichberechtigt sind auch die aus einem mehrperspektivischen Unterricht erwachsenen Leistungen der sportbezogenen personellen und sozialen Haltungsdimension angemessen zu berücksichtigen (vgl. M5). Für die Erfassung dieser beiden Leistungskomponenten stehen vielfältige Materialien (Dokumentations- und Beobachtungsbögen) bereit.

**Der Sinn des Unterrichts ist nicht das „Notenmachen“!**

Völlig falsch wäre es jedoch, das Zensieren zu ritualisieren und die Benotung zum heimlichen Lehrplan zu machen. Nicht alles, was geübt wird, muss auch benotet werden. Generell sollten pädagogische Bewertungsgrundsätze (siehe Rahmen oben) Berücksichtigung finden.

Die motorischen Lernziele orientieren sich an den Anforderungen des DRSA Bronze (M2). Die Prüfungsinhalte des DRSA Bronze werden jedoch nicht Eins-zu-eins als Leistungskriterien übernommen. So ist zum Beispiel als schulsportliche Mindestanforderung bei der Demonstration der Schleppgriffe, statt der 50m-Strecke die Bewältigung einer 25m-Strecke ausreichend.

Die erarbeiteten motorischen Leistungen werden weitgehend in der jeweiligen Unterrichtseinheit überprüft und dokumentiert. Dazu werden die im Modul G (Leistungsbeurteilung) aufgeführten Dokumentationsblätter (M87 & M88) genutzt. Am Ende der Unterrichtsreihe steht als Leistungsaufgabe eine Kombinationsübung, in der vielfältige, erlernte rettungsspezifische Einzeltechniken realitätsnah angewendet werden. Diese entspricht den Anforderungen des DRSA in Bronze.

## Gründe für den Einsatz von Beobachtungsbögen

- Bei den Beobachteten kommt es zu einer Aufmerksamkeitsfokussierung. Eine Person, die weiß, dass bei ihr ein bestimmtes Verhalten beobachtet wird, hat die Tendenz (je nach Beobachtungsziel), dieses Verhalten vermehrt zu zeigen oder zu unterdrücken.
- Durch das systematische Beobachten wird das Bewegungssehen geschärft und das eigene Fachwissen überprüft/ergänzt. Zudem verdeutlichen sich die Funktionen und das Zusammenspiel von Teilbewegungen.
- Die Methodenkompetenz wird unter anderem durch die Auseinandersetzung mit der Problematik des Einsatzes von Beobachtungsverfahren und/oder die eigenständige Interpretation der Beobachtungsergebnisse erweitert.
- Es lässt sich ein höherer Beschäftigungsgrad erreichen, zum Beispiel werden Schüler sinnvoll beschäftigt, die aufgrund von Platzmangel nicht spielen bzw. üben können.
- Die soziale Komponente wird durch Kooperation und Übernahme von Verantwortung betont.
- Aus grundsätzlichen Beobachtungen (zum Beispiel von Arbeits- und Spielbeobachtungen) können methodische Konsequenzen für den weiteren Unterricht abgeleitet werden.

vgl. BEUDELS, WOLFGANG, et al. 2008. Ordner 03/04/07, 4f

## Pädagogische Bewertungsgrundsätze bei der Leistungsbeurteilung

1. Die Kriterien der Zensurengebung sind für die Schüler offenzulegen.
2. Die Sportnote muss mehr sein als die Summe tabellarischer Werte für messbare Leistungen. Für eine „gerechte“ Zensur müssen vielseitige Leistungsaspekte herangezogen werden.
3. Zensuren sollten leistungsschwächere Schüler nicht demotivieren, indem sie daraus ableiten, dass Sport nicht „ihre Sache“ ist.
4. Um bestehenden Unterschieden der Schüler gerecht zu werden, ist der individuelle Leistungsfortschritt in der Leistungsbeurteilung mit zu berücksichtigen.
5. Leistungsbeurteilungen dürfen sich nicht nur auf die Ziffer-Notengebung beschränken, sondern Bewerten und Zensieren sind Bestandteil des Kommunikationsprozesses zwischen Lehrern und Schülern. Damit sind sie als Rückmeldung Ausgangspunkt für Verbesserungen.
6. Zensuren sind das Fazit aus den Gesamteindrücken (unterrichtsbegleitende Beurteilung) und Teilbeobachtungen (punktuelle Leistungsüberprüfungen). Die Verwendung von Dokumentationsblättern und Beobachtungsbögen ist hilfreich.
7. Schüler sollten an den Überlegungen zur Leistungsüberprüfung beteiligt werden. (Was?, Wann?, Wie?)
8. Leistungserhebungen sollten den Unterricht sinnvoll ergänzen. Sie sind gut zu dosieren (weniger ist mehr), um den Auftrag des Faches, Freude an Bewegung, Spiel und Sport aufrechtzuerhalten bzw. zu wecken.

vgl. MERTENS/ZUMBÜLT 2001, 65



## Curriculare Zusammenhänge

Die nachfolgend exemplarisch aufgeführten curricularen Aspekte beziehen sich auf die Kernlehrpläne (KLP) Sport der Sekundarstufe I in NRW.

### Thema des Unterrichtsvorhabens

#### Helfen kann jeder – Rettungsschwimmen kann man lernen

Entwicklung grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten beim Rettungsschwimmen und Erweiterung von Erfahrungen für ein kompetentes Verhalten im Gefahrenbereich Wasser

### Bewegungsfelder und Sportbereiche

Bewegen im Wasser – Schwimmen (4) (Rettungsschwimmen)

### Bezug zu den Pädagogischen Perspektiven

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen gestalten (A)
- Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

### Inhaltsfelder

#### Leitend: Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen (a)

Zielsetzungen:

- Zusammenhänge zwischen sportlichen Handlungsmustern und Körpervoraussetzungen beim Retten durchschauen
- Funktionale Bewegungstechniken finden, gezielt üben und erproben
- Unterschiede zwischen funktionalem und individuellem Bewegen herausfinden
- Bewegungsaktionen in ihren Effekten durchschauen

#### Ergänzend: Kooperation und Konkurrenz (e)

Zielsetzungen:

- Strategien und Vorgehensweisen der gegenseitigen Unterstützung beim Lernen, Üben, Trainieren, zum aktiven Helfen, Sichern, Korrigieren und Beraten erweitern sowie für sich und andere nutzen.
- Bereitschaft zeigen sich in die Rolle eines anderen zu versetzen, die Andersartigkeit und Hilfsbedürftigkeit anderer zu respektieren und das Ergebnis dieser Bemühungen in das eigene Verhalten einzubeziehen.

### Zielgruppe

Schüler am Ende der Sekundarstufe I

### Kompetenzerwartungen

Die nachfolgend aufgelisteten Erwartungen berücksichtigen die verschiedenen Schulformen. Es sind sowohl die Erwartungen aufgeführt, die für die Zielgruppe als obligatorisch anzusehen sind, als auch diejenigen, die den Zielen der vorherigen Stufen entsprechen.

#### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schüler können

- Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden. (KLP Gym, GS, RS, HS)
- das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (unter anderem Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen sowie dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen. (KLP Gym, GS, RS)

- Gewichte und Gegenstände (auch Personen/*Anm. des Verfassers*) transportieren und deren Auswirkungen auf das Schwimmen erläutern. (KLP GS, RS, HS)
- technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher (das heißt, streckenrelevant mit deutlichem Vortrieb/*Anm. der Verfasser*) anwenden. (KLP Gym, GS, RS, HS)
- nach dem Startsprung eine an individueller Leistungsfähigkeit orientierte vorgegebene Tauchstrecke bewältigen. (KLP RS, HS)

### Methodenkompetenz

Die Schüler können

- einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. (KLP Gym, GS, RS, HS)
- Strategien zur Steuerung von eigenen Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (zum Beispiel zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden (KLP Gy, GS, RS, HS) und zur Beratung und Unterstützung von Mitschülern einsetzen. (KLP RS)

### Urteilskompetenz

Die Schüler können

- Verhaltensweisen (eigene selbstreflektiert und die Anderer/*Anm. der Verfasser*) am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. (KLP Gym, GS, RS, HS)
- die eigene Leistungsfähigkeit beim Schwimmen, Springen und Tauchen nach ausgewählten Kriterien (zum Beispiel Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt, Sicherheitsaspekt) beurteilen. (KLP RS, HS)

## Schwerpunktziel des Unterrichtsvorhabens

**Die Schüler können Maßnahmen zur Selbstrettung und elementare Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und gemäß ihrer individuellen Leistungsfähigkeit anwenden.**

### Kompetenzauslegungen

Die Schüler können

- Situationen am oder im Wasser hinsichtlich des Gefahrenpotenzials richtig einschätzen und situationsangemessen im Rahmen der eigenen Möglichkeiten handeln.
- Bewegungsabläufe in ihrer Abhängigkeit vom Bewegungsziel erfassen und beschreiben.
- grundlegende physikalische (z.B. Auftrieb, Druckverhältnisse) und biologische (z.B. Hyperventilation, Krämpfe) Funktionszusammenhänge erfassen und in der Anwendung berücksichtigen
- bewegungsbezogene Aufgabenstellungen durch Erproben und Experimentieren lösen.
- Informationen aus Texten und Abbildungen (Infoblätter) zur Erarbeitung der Bewegungsvorstellung erschließen und nutzen.
- eigene Arbeitsschritte planen und umsetzen sowie sportliche Übungssituationen mit anderen und für andere organisieren.
- Lösungswege dokumentieren und deren Ergebnisse sichern.
- Arbeitsergebnisse reflektieren.
- ergebnisbezogen und zielorientiert in der Gruppe arbeiten.
- Strategien und Vorgehensweisen für Helfen, Korrigieren und Beraten auf die handelnden Personen abstimmen, erproben und reflektieren.

## Literatur

- ASCHEBROCK, H. & ERLEMEYER, R. (2014): Aktuelle Lehrplanentwicklung im Sport: Neue Kernlehrpläne für das Fach Sport in NRW. In: Sportunterricht, Heft 9, S. 276 - 279.
- BALZ, et al. (2013): Nach Kompetenzerwartungen Sport unterrichten. Befunde einer länderübergreifenden Differenzstudie. In: Sportunterricht, Heft 9, S. 258-263.
- BAYERISCHES STAATSMINISTERIUM FÜR UNTERRICHT UND KULTUS (2012): Rahmenlehrplan für den Förderschwerpunkt Lernen. München.
- BEUDELS, WOLFGANG, et al. (2008): DVD „Sportunterricht sicher und attraktiv organisieren“ herausgegeben von der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf.
- BRUCKMANN, KLAUS & RECHTENWALD, HEINZ-DIETER (2012): Schulbuch Sport. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT e.V. (2012): Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen. Bad Nenndorf.
- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT e.V. (2012): Teilnehmerbroschüre Rettungsschwimmen. Bad Nenndorf.
- GERSTENMAIER, Jochen & MANDL, Heinz (1995): Wissenserwerb unter konstruktivistischer Perspektive. In: Zeitschrift für Pädagogik, Heft 6, S. 867-888.
- HASENJÄGER, MARC (2011): Sicherheit im Schulschwimmen. Eine Information der DLRG Ortsgruppe Burscheid e.V. für Lehrkräfte.
- [http://www.ogburscheid.de/infoboerse/download/Sicherheit\\_im\\_Schulschwimmen\\_8.\\_Auflage\\_04-2011\\_03.04.11.pdf](http://www.ogburscheid.de/infoboerse/download/Sicherheit_im_Schulschwimmen_8._Auflage_04-2011_03.04.11.pdf)
- KLINGEN, PAUL (2012): Sportunterricht in der beruflichen Schule. Schneider Verlag Hohehagen, Baltmannweiler.
- LEUDERS, TIMO (2009): Aufgabenkultur und Kompetenzorientierung. Zur Entwicklung kompetenzorientierter Aufgaben. In: Schulmagazin 5 bis 10, Heft 4, S. 5-11.
- MEFFERT R./ REHN H./ SCHNEIDER F.: Sicherheit im Schulschwimmunterricht. Eine Dokumentation der DLRG.
- [http://www.dlrg.de/fileadmin/user\\_upload/DLRG.de/Angebot/Baderegeln/Sicherheitstipps/Doku\\_K4\\_low.pdf](http://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Angebot/Baderegeln/Sicherheitstipps/Doku_K4_low.pdf)
- MERTENS, MICHAEL & ZUMBÜLT, HELMUT. (2001): Was ist erziehender Sportunterricht? Verlag an der Ruhr, Mülheim.
- MINISTERIUM FÜR SCHULE UND WEITERBILDUNG DES LANDES NRW (2012): Kernlehrpläne Sport Sekundarstufe I. Düsseldorf.
- NIJS, BRITTA (2011): Rettungsschwimmen in der Schule – eine neue Chance für den Sportunterricht. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht, Heft 1, S. 5-12.
- PFITZNER, MICHAEL & ASCHEBROCK, HEINZ (2013): Aufgabenkultur. Voraussetzungen und Merkmale eines kompetenzorientierten Unterrichts. In: Sportpädagogik, Heft 5, S. 2-6.
- SCHNEIDER, FRANZ (2007): Die Vermittlung des Rettungsschwimmens in der Schule. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht, Heft 2, S. 1-5.
- LEISEN, JOSEF: Das Lehr-Lern-Modell.
- <http://www.studienseminar-koblenz.de/> (letzter Zugriff 14.09.2016)
  - Das Lehr-Lern-Modell
  - Lernprozesse nach dem Lehr-Lern-Modell planen und gestalten
  - Materialien und Methoden I: Materialien zum Lernen aufbereiten
  - Wie viel darf und muss ich denn moderierend steuern? – Die personale Steuerung der Lernprozesse
- <http://www.dlrg.de/fuer-mitglieder/ausbildung/anlagen-handbuecher-fuer-ausbilder.html> (letzter Zugriff 14.09.2016)
  - PDF-Anhang: AHBRs A2 Risikomanagement 1.1
- SYGUSCH, RALF (2007): Psychosoziale Ressourcen im Sport. Ein sportartenorientiertes Förderkonzept für Schule und Verein. Hofmann Verlag, Schorndorf.
- WAHL, DIETHELM (2013): Lernumgebung erfolgreich gestalten. Vom trägen Wissen zum kompetenten Handeln. Julius Klinkhardt Verlag, Bad Heilbrunn.



- WEIGELT, LINDA (2013): Selbstgesteuert lernen. Bedingungen und Konsequenzen für einen Sportunterricht, in dem Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Lernwege mitbestimmen. In: Sportpädagogik, Heft 2, S. 2-6.
- WILKENS, KLAUS & LÖHR, KARL (2010): Rettungsschwimmen. Grundlagen der Wasserrettung. Hofmann Verlag, Schorndorf.

## Unterrichtsbausteine (Module)

Modul	Inhalt	Thema des Unterrichtsbeispiels	Schwerpunktziel des Moduls
<b>Grund-modul</b>	Einführung in das Rettungsschwimmen	<i>Mission Rettungsschwimmer?</i> Einführung in das Rettungsschwimmen über die Erprobung und Reflexion des individuellen schwimmspezifischen Leistungsvermögens und der gemeinsamen Planung des Sequenzablaufs	Die Schüler beurteilen ihre aktuelle individuelle wasserrettungsspezifische Leistungsfähigkeit, indem sie ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf der Grundlage verschiedener durchgeführter technisch-koordinative Bewegungsaufgaben und Wettkämpfe im Wasser einschätzen.  <i>Weiteres Teil-Lernziel:</i> Die Schüler nehmen auf der Grundlage der ausgewerteten Erfahrungen eine grobe Inhaltsplanung der Rettungsschwimmreihe vor. (Förderung der Fähigkeit eine Ziel- und Handlungsplanung vorzunehmen)
<b>Modul A</b>	Rettungsspezifische Schwimmfertigkeiten	<i>Schwimmen wie ein lifeguard</i> Erforschung der rettungsspezifischen Schwimmfertigkeiten „Rückenschwimmen ohne Arme mit Grätschschwung“ und „Schwimmen mit Kleidung“ und Anwendung der Grätschschwung-Rückentechnik im 200m Schwimm-Prüfungselement	Die Schüler bauen ihr reflektiertes Repertoire an rettungsspezifischen Schwimmfertigkeiten für die Selbst- und Fremdrettung aus, indem sie die funktionalen Hintergründe der Technik des Rückenschwimmens mit Grätschschwung ohne Arme und des Schwimmens mit Kleidung selbstständig untersuchen.  <i>Ggf. weiteres Teil-Lernziel:</i> Die Schüler wenden die analysierten Ausführungsmerkmale der Rückenschwimmtechnik in einer Leistungsaufgabe an.
<b>Modul B</b>	Selbstrettung	<i>Wie schütze ich mich selbst?</i> Erprobung und Beurteilung unterschiedlicher Formen der Selbstrettung und des Selbstschutzes bei einem möglichen Rettungseinsatz	Die Schüler lernen Selbst- und Fremdrettungshilfemaßnahmen verantwortungsvoll anzuwenden, indem sie Techniken bei eigenen Erschöpfungszuständen und zur Befreiung von Umklammerungen eigenverantwortlich mithilfe von Stations- und Lernkarten üben.  <i>Weiteres Teil-Lernziel:</i> Die Schüler erweitern ihre Selbstverantwortungskompetenz durch die Beurteilung von Einsatzmöglichkeiten vor dem Hintergrund potenzieller Gefahren und ihrer individuellen Möglichkeiten.
<b>Modul C</b>	Schlepptechniken	<i>Abschleppen einmal anders</i> Eigenverantwortliches Erproben und Üben ausgewählter Schlepptechniken und Anwendung in einer Leistungsaufgabe	Die Schüler lernen ausgewählte Einzel-Schlepptechniken situationsgerecht anzuwenden, indem sie die Schlepptechniken Achsel-, Kopf-, Fessel-Schleppgriff mithilfe von Lernkarten und Beobachtungsbögen eigenständig trainieren.  <i>Ggf. weiteres Teil-Lernziel:</i> Die Schüler demonstrieren zwei Schlepptechniken in einer Leistungsaufgabe.

Modul	Inhalt	Thema des Unterrichtsbeispiels	Schwerpunktziel des Moduls
<b>Modul D</b>	Sprünge ins Wasser	<i>Mit Köpfchen ins Wasser springen</i> Erproben und Analysieren unterschiedlicher rettungsspezifischer Wassersprünge	Die Schüler lernen vor dem Hintergrund ihrer individuellen Möglichkeiten ausgewählte rettungsspezifische Sprünge ins Wasser anwendungsbezogen einzusetzen, indem sie die Sprünge funktionsgerecht unter Zuhilfenahme von Arbeitskarten eigenverantwortlich erproben.  <i>Weiteres Teil-Lernziel:</i> Die Schüler demonstrieren ausgewählte rettungsspezifische Sprünge in selbst bestimmten Absprunghöhen.
<b>Modul E</b>	Streckentauchen	<i>Zug um Zug unter Wasser</i> Erfahrungsorientierte Untersuchung und partnerschaftliches Üben der Bewegungsmerkmale des Tauchzuges beim Streckentauchen	Die Schüler erweitern ihre Fähigkeit unter Wasser weit zu tauchen, indem sie auf der Grundlage einer experimentellen Untersuchung der Zusammenhänge von Bewegungsausführung, Wasserwiderstand und Sauerstoffverbrauch eigenverantwortlich die Ausführung des Tauchzuges unter Beachtung der Sicherheitsregeln mithilfe von Beobachtungsbögen verbessern.  <i>Ggf. weiteres Teil-Lernziel:</i> Die Schüler demonstrieren ihre Leistungsfähigkeit des Streckentauchens.
<b>Modul F</b>	Tieftauchen	<i>Ab in die Tiefe</i> Selbstständiges Erproben und Üben von Abtauchttechniken für das Tieftauchen unter besonderer Berücksichtigung der partnerschaftlichen Fremdsicherung	Die Schüler erweitern ihre Tieftauchfähigkeiten, indem sie die Bewegungsausführung der beiden Abtauchttechniken (fuß- und kopfwärts) eigenverantwortlich mithilfe von Lern- und Arbeitskarten üben.  <i>Weiteres Teil-Lernziel:</i> Die Schüler wenden eine Tauchttechnik in einer Leistungsaufgabe im Tiefwasserbereich an.
<b>Modul G</b>	Leistungsüberprüfung	<i>Wir zeigen was wir können</i> Überprüfung des individuellen rettungsspezifischen Leistungsvermögens und Auseinandersetzung mit dem eigenen Lernprozess und Lernerfolg	Die Schüler demonstrieren ihren erreichten sportmotorischen, rettungsspezifischen Leistungsstand, indem sie verschiedene Elemente der Fremdrettung in einer Kombinationsübung gemäß ihrem individuellen Leistungsstand ausführen.

## Prüfungsordnung

# Deutsches Rettungsschwimmabzeichen – Bronze

### Voraussetzungen für den Erwerb

Das Mindestalter zum Erwerb (Ausbildung und Prüfung) des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens – Bronze – beträgt 12 Jahre.

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

### Praktische Prüfung

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15 m Streckentauchen
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten.
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:  
20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen auf 2 bis 3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen, 20 m Schleppen eines Partners.
- Demonstration des Anlandbringens
- Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

### Theoretische Prüfung

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Atmung und Blutkreislauf
- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden
- Aufgaben der DLRG

# Sicherheits-Checkliste Schwimmunterricht für Lehrkräfte

## Schwimmbad

1. Sie kennen die baulichen Gegebenheiten des Schwimmbads und daraus resultierende mögliche Gefahrenquellen.
2. Sie kennen die Wassertiefe im Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich.
3. Sie wissen, wo sich im Bad der Erste-Hilfe-Raum, der Verbandskasten und das Notruf-Telefon befinden.
4. Sie wissen, welche Rettungsgeräte im Schwimmbad verfügbar sind und wo diese aufbewahrt werden.

## Organisation

5. Sie haben geklärt, wie viele Bahnen Ihnen für Ihre Stunde zur Verfügung stehen.
6. Die Bahnen sind durch eine auf dem Wasser liegende Schwimmleine vom übrigen Badebetrieb abgetrennt.
7. Sie haben sich informiert, wo sich das technische Personal bzw. der Schwimmmeister während Ihres Unterrichts aufhalten werden.
8. Sie haben sich in das „Gruppenbuch“ beim Schwimmmeister eingetragen.

## Grundsätze

9. Die Schüler wurden mit dem Bad vertraut gemacht.
10. Die Klasse kennt die Haus- und Badeordnung des Schwimmbades und die Baderegeln.
11. Sie haben den Schülern die grundlegenden Verhaltensweisen (s. M7 & M8) erläutert und dies im Klassenbuch vermerkt.
12. Die Klasse kennt den gemeinsamen Sammelplatz im Schwimmbad vor Unterrichtsbeginn und vereinbarte akustische sowie optische Signale.
13. Sie haben mit der Klasse einen Sammelplatz außerhalb des Wassers für Lehrgespräche festgelegt.

## Unterrichtsplanung

14. Sie haben gesundheitliche Einschränkungen erfasst, die eine Teilnahme am Schwimmunterricht beeinträchtigen bzw. ausschließen (s. Elternbrief M4).
15. Sie haben die Lernausgangslage (motorische, methodische und soziale Kompetenzen) der Klasse ermittelt.
16. Sie haben binnendifferenzierende Maßnahmen geplant, die eine Leistungsanpassung gewährleisten.
17. Sie haben sinnvolle, erprobte Organisationsformen, die eine Gefährdung vermeiden (z.B. Schwimmen in Wellen), geplant.

## Unterrichtsdurchführung

18. Sie haben die Schüler vor dem Unterricht nach dem aktuellen Gesundheitszustand befragt (Krankheiten, Unwohlsein), die eine Teilnahme an Unterrichtsphasen bzw. am Schwimmunterricht ausschließen.
19. Sie prüfen ihre Klasse auf Vollständigkeit: 1. Vor dem Betreten der Schwimmstätte; 2. Möglichst während des Übungsprozesses im Wasser; 3. unmittelbar nach dem Verlassen des Schwimmbeckens; 4. vor dem Verlassen der Schwimmstätte.
20. Sie wählen Ihren Standort so, dass Sie von allen Schülern gesehen und gehört werden und sie durch Wasserreflektionen nicht geblendet werden.
21. Die Schüler sind über mögliche Gefahren bei den Übungen unterrichtet.
22. Sie achten darauf, wo welche Schüler aufgrund ihrer Körpergröße im Wasser noch stehen können und wo nicht.
23. Sie geben klare, eindeutige Anweisungen.
24. Sie achten auf Anzeichen von Unterkühlung (blaue Lippen, Muskelzittern) bei den Schülern.
25. Sie halten sich möglichst nicht gleichzeitig mit Schülern im Wasser auf, sofern dies nicht in besonderen Fällen aus pädagogischen bzw. methodischen Gründen erforderlich ist.

## Lehrkraft

26. Sie tragen während des Schwimmunterrichts Badekleidung.
27. Sie betreten als Erster die Schwimmhalle und am Unterrichtsende verlassen sie diese als Letzter.
28. Sie verfügen über ein aktuelles Zertifikat der Rettungsfähigkeit.

## Sicherheit und Rettungsfähigkeit im Schwimmunterricht

**Elternbrief**-----  
Anschrift der Schule-----  
Datum**Teilnahme am Schwimmunterricht**

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

Ihr Sohn/Ihre Tochter nimmt in diesem Schuljahr am Schwimmunterricht teil. Bitte teilen Sie uns auf dem unteren Abschnitt mit, ob wir aus gesundheitlichen Gründen Besonderes zu beachten haben.

Gesundheitliche Beeinträchtigungen, die eine Teilnahme am Schwimmunterricht ausschließen, sind ärztlich zu bescheinigen.

Bitte geben Sie den unteren Abschnitt dieses Schreibens ausgefüllt und unterschrieben bis zum \_\_\_\_\_ an die Schule zurück.

Mit freundlichem Gruß

-----  
(Klassenlehrer/-in)-----  
(Sportlehrer/-in)-----  
Bitte hier abtrennen  
----------  
Name, Vorname des Kindes-----  
Klasse

Es bestehen keine gesundheitlichen Bedenken gegen eine Teilnahme am Schwimmunterricht.

Mein/Unser Kind kann am Schwimmunterricht teilnehmen, hat aber folgende gesundheitliche Beeinträchtigung(-en):

<input type="checkbox"/> Neurodermitis	<input type="checkbox"/> Loch im Trommelfell	<input type="checkbox"/> häufig Mittelohrentzündung
<input type="checkbox"/> Astma	<input type="checkbox"/> Herzfehler	<input type="checkbox"/> Epilepsie
<input type="checkbox"/> Chlorallergie	<input type="checkbox"/> Wasserphobie	<input type="checkbox"/> sonstige Erkrankung: _____

Mein/Unser Kind darf aus gesundheitlichen Gründen am Schwimmunterricht nicht teilnehmen. Ärztliche Bescheinigung ist beigelegt.

(bitte entsprechendes ankreuzen)

-----  
Datum-----  
Unterschrift des ErziehungsberechtigtenQuelle: <http://www.schulamt-stuttgart.de/>

## Kompetenzorientierte Handlungsformen des Unterrichtsvorhabens Helfen kann jeder – Rettungsschwimmen kann man lernen

SCHÜLER...	Grundmodul	Modul A	Modul B	Modul C	Modul D	Modul E	Modul F	Modul G
erkennen eigenen Lernstand/überprüfen Lernfortschritte präsentieren Lernprodukte	Durchführung von Diagnoseaufgaben ( <i>ret-tungsspezifische Einzelaufgaben &amp; Wettkämpfe</i> ) mit anschließender Selbstreflexion ( <i>Kann-Blatt</i> )	Die Schüler erkennen ihren eigenen Lernstand sowie Lernschwierigkeiten durch die von der Lehrkraft initiierte Reflexion von Lernwegen und Lernprodukten. Die Schüler reflektieren den eigenen Lernprozess (Ziele und Methoden) und dokumentieren den Lernzuwachs (z.B. durch <i>Kann-Blätter</i> , Lerntagebuch, Portfolio). Die Schüler demonstrieren ihr erworbenes Bewegungshandeln/präsentieren ihre technisch-koordinativen Fertigkeiten in begrenzten, punktuellen Leistungsaufgaben. Die Schüler weisen ihr erworbenes Wissen in kurzen schriftlichen Überprüfungsformen ( <i>Multiple-Choice-Test, Fallbeispielanalyse, Lückentext</i> ) nach.						Leistungsde-monstration ( <i>Kombinations-übung</i> ) Durchführung ei-gener Selbstevalua-tion ( <i>Selbstanaly-sebogen</i> )
haben Inhalte und Kriterien verfügbar	Die Schüler kennen die Lernziele und Inhalte des Unterrichtsvorhabens und die Kriterien der Leistungsbewertung (Plakat). Das jeweilige Bewegungsproblem/die Fragestellung wird zu Beginn der Stunde erarbeitet; die Schüler kennen die damit verbundenen angestrebten Zielsetzungen.							
definieren Lernziele	Gemeinsame In-haltsgroßplanung der Rettungs-schwimmreihe	Die Schüler wählen individuelle, dem Schwierigkeitsgrad und den Lernvoraussetzungen ent-sprechender Lernaufgaben und verfolgen realistische Ziele. Die Schüler legen mithilfe der Lehrkräfte Kriterien für das Erreichen der gesteckten Lernziele fest.						Beratungsge-spräch auf der Grundlage des <i>Selbstanalysebo-gens</i> (Portfolio) als Entwick-lungs-instrument
gestalten ihr eigenes Lernen	Die Schüler organisieren Lernen weitgehend selbstständig und eigenverantwortlich, indem sie ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich in der Gruppe zielgerichtet über Lernwege bzw. Strategien des motorischen Übens verständigen und die geplanten Lern- oder Trainingsprozesse mithilfe von didaktisierten Arbeitsmaterialien (<i>Arbeitspläne, Lern-/Arbeits-/Stationskarten, Bildreihen, Phasenbil-der, Forschungsaufträge, Beobachtungsbögen</i>) eigenverantwortlich durchführen; Lehrkraft als Lernberater.</li> <li>• grundlegende physikalische (z.B. Auftrieb, Druckverhältnisse) und biologische (z.B. Hyperventilation, Krämpfe) Funktions-zusammenhänge erfassen und in der Anwendung berücksichtigen können.</li> <li>• individuelle Lernstörungen, Lernhemmnisse oder -hindernisse erkennen und Lösungsstrategien zur Überwindung von Lern-schwierigkeiten allein oder mit Unterstützung von „Lernbegleitern“ anwenden.</li> <li>• aktive Unterstützung/Beratung anderer nutzen bzw. anbieten; sich gegenseitig austauschen, beobachten und beraten (<i>Lern-/Arbeits-karten, Beobachtungsbögen</i>).</li> <li>• ein professionelles Zeitmanagement entwickeln und ihr Lerntempo individuell und selbstständig gestalten.</li> <li>• als Stärkere die Schwächeren unterstützen bzw. sich als Schwächere helfen lassen; miteinander empathisch umgehen.</li> </ul>						



	Grundmodul	Modul A	Modul B	Modul C	Modul D	Modul E	Modul F	Modul G
<b>LEHRKRAFT...</b> <b>diagnostiziert den Lernstand</b> <b>gestaltet das Lerntempo</b> <b>überprüft den Lernfortschritt</b>	Vorbereitung und Durchführung von Diagnoseaufgaben Konzeption eines Selbstreflexionsbogens ( <i>Kann-Blatt</i> )	Die Lehrkraft berücksichtigt bei der Gestaltung des Unterrichts unterschiedliche Lernausgangslagen, Lernstände, Lernvoraussetzungen und diagnostiziert entstehende Lernhemmnisse und -störungen. Die Lehrkraft beobachtet das individuelle Lerntempo und vermeidet „Leerzeiten“ durch zusätzliche Aufgabenangebote. Die Lehrkraft bietet hinreichend Gelegenheit zur (Selbst-/Fremd-) Kontrolle. Die Lehrkraft erfasst und beurteilt bewegungsbezogene Leistungsdimensionen unter Berücksichtigung der Mindestanforderungen bzw. des Beurteilungsrasters ( <i>Dokumentationsblätter</i> ); erfasst und beurteilt die Verhaltensdimensionen Arbeits- und Sozialverhalten ( <i>Beobachtungsbogen</i> )						Gestaltung und Beurteilung einer komplexeren Leistungsaufgabe, die den Anforderungen des DRSA Bronze entspricht Konzeption eines Selbstbewertungs- bogens
<b>definiert Lernziele</b> <b>schaft Transparenz</b>	Akzentuierung der Reihenzielsetzung Entfaltung produkt- und prozessbezogener Bewertungskriterien ( <i>Plakat</i> )	Die Lehrkraft formuliert überprüfbare/beobachtbare, kriteriengeleitete Lernziele und definiert den (Teil-)Lernerfolg (entwickelt ein Beurteilungsraster). Die Lehrkraft definiert für „Schnell-Lerner“, und „Langsam-Lerner“ Mindest- und Maximalanforderungen (Zielsetzungen). Die Lehrkraft beteiligt Schüler an der Leistungsbewertung. Die angestrebten Zielsetzungen, Leistungskriterien und der Unterrichtsverlauf werden am Stundenbeginn der jeweiligen UE erarbeitet und transparent gemacht. Dabei werden immer auch die Sinnbezüge des Bewegungshandelns herausgearbeitet.						Gemeinsame Auswertung des Lehr-Lernprozesses ( <i>Zielscheibe</i> ) Beratung von SuS unter Nutzung von Selbstbewertungs- instrumenten (z.B. Portfolio)
<b>unterstützt Lernen</b>	Die Lehrkraft ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• bietet geeignete, kooperative Lernformen an (<i>Gruppenpuzzle, Stationenlernen, gebundene/offene Bewegungsaufgaben</i>).</li> <li>• konzipiert motivierende, gut strukturierte, verständliche, vorwissen aktivierende Arbeitsmaterialien.</li> <li>• rhythmisiert die Unterrichtsstunde sachlogisch und abwechslungsreich (Gestaltung der Dramaturgie).</li> <li>• unterstützt den Aufbau einer Bewegungsvorstellung und korrigiert die Bewegungsausführung (Vorzeigen, Erklären).</li> <li>• wertet das Unterrichtsgeschehen aus, stellt Verständnis über das Unterrichts-anliegen her; moderiert Unterrichtsgespräche strukturiert und ertragreich (Schülerbeiträge akzentuieren, bündeln, kontrastieren).</li> <li>• hilft, berät bei Lernstörungen, Lernhemmnissen oder -hindernissen; ist Lernbegleiter; beobachtet, diagnostiziert, berät; bietet zusätzliche Lern- und Förderempfehlungen an.</li> <li>• ermöglicht und fördert dialogisch angelegte Kommunikationsprozesse.</li> <li>• lässt Fehler zu und vermeidet Sanktionen und Bewertungen im Lernprozess.</li> <li>• ist den Schülern gegenüber aufgeschlossen und geht empathisch mit ihnen um; kommuniziert wertschätzend.</li> </ul>							

## 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 Lidhämatome (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 Schwimmlage ist dabei freigestellt, darf jedoch während des Schwimmens nicht gewechselt werden. Nach jeder absolvierten Bahn wird ein Becher 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 würfeln. 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 Schwimmlage bestimmt: Gerade Zahl = Bauchlage, Ungerade Zahl: Rückenlage. Diese Variante hat den Vorteil, dass keine leistungshomogenen 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!
<b>SCHWIMMEN</b>				
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.				
<b>TRANSPORT- UND ABSCHLEPPTECHNIKEN</b>				
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.				
<b>SPRINGEN</b>				
Ich kenne die möglichen Gefahren beim Sprung in ein unbekanntes Gewässer.				
Ich beherrsche risikoarme Sprünge.				
Ich kann einen Kopfsprung ins Wasser ausführen.				
<b>TAUCHEN</b>				
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.				
<b>BEFREIUNGSGRIFFE</b>				
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.				
<b>SELBSTRETTUNG</b>				
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:



# Modul A – Rettungsspezifische Schwimmtechniken

Für das Retten von Menschen aus dem Wasser werden die beiden grundlegenden Schwimmarten Brust- und Kraulschwimmen benötigt. Eine besondere Rolle kommt der Schwimmtechnik Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit zu. Die beiden Schwimmarten und die Rückenschwimmtechnik kommen immer dann zum Einsatz, wenn eine Rettung nur durch schwimmerischen Einsatz bewältigt werden kann. Das Kraulschwimmen dient dem zügigen Anschwimmen an einen Ertrinkenden und das Brustschwimmen ermöglicht ein ausdauerndes Schwimmen mit guter Orientierung im Wasser. Bedeutsam bei der Brustschwimmtechnik ist der Beinschlag, der unter rettungsschwimmspezifischem Aspekt in Rückenlage beim Schleppen eines Bewusstlosen im Wasser zur Anwendung kommt.

Da nicht alle Schwimmtechniken im Rahmen der begrenzten Zeit des Unterrichtsvorhabens geübt werden können, muss eine Auswahl getroffen werden. Dabei sind zum einen die Prüfungselemente für das DRSA Bronze und zum anderen die schwimmspezifische Bewegungskompetenz der Lerngruppe leitend.

## Zielsetzung

Die Schüler sind in dieser Altersstufe in der Regel mit dem Brustschwimmen vertraut und können diese Technik zumindest in der Grobform ausführen. Erfahrungsgemäß stellt aber der Beinschlag, insbesondere wenn dieser wie für das Rettungsschwimmen in Rücklage ohne Armtätigkeit ausgeführt werden soll, für etliche Schüler eine Schwierigkeit dar. Weil der Brustbeinschlag in Rückenlage (Rückenschwimmen ohne Arme mit Grätschschwung) von Rettern sowohl bei den Griffen des Schleppens (Kopfgriff, Achselgriff und Standardfesselgriff) als auch bei der Selbstrettung zur Anwendung kommt, wird diese Schwimmtechnik als Unterrichtsschwerpunkt ausgewählt und in dieser Unterrichtseinheit geübt.

Einen zweiten Schwerpunkt bildet das Schwimmen in Kleidung. Das Kleiderschwimmen ist, ebenso wie das Schwimmen in Rücklage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit, ein Prüfungselement für das

DRSA Bronze. Es ist im Unterricht aber auch aus präventiven Aspekten heraus zu üben. Personen, die mit Kleidern ins Wasser fallen und über keine Erfahrungen verfügen, sind häufig über die ungewohnte Situation erschrocken und wenden ihre Schwimmfähigkeit dann nicht immer adäquat an.

## Inhalte – Methodik

Wie soll die Vermittlung der rettungsspezifischen Schwimmtechniken erfolgen? Dabei sind zwei Annahmen leitend:

1. Personen sind beim Lernen und im Aufbau ihrer Erfahrung autonom.
2. Sportliche Techniken sind motorische Ausformungen eines zugrunde liegenden Sinns bzw. einer Intention.

Diesen beiden Annahmen folgend muss der Vermittlungsprozess so gestaltet werden, dass die Schüler den Sinn der motorischen Ausführung erkennen können und ihnen individuelle autonome Selbsterfahrungsräume eröffnet werden (vgl. GIESE 2009, 34). Die Schüler erlernen dementsprechend die ausgewählten rettungsspezifischen Schwimmfertigkeiten für die Selbst- und Fremddrettung, indem sie die funktionalen Hintergründe der Schwimmtechniken durch kontrastierende Aufgabenstellungen bzw. Forschungsaufträge eigenständig untersuchen. Dieser Prozess wird durch Reflexionsanlässe unterstützt.

Zu Beginn der Unterrichtseinheit wird zunächst der Frage nachgegangen, welche Schwimmtechniken ein Rettungsschwimmer beherrschen muss? Über gestufte Leitfragen (siehe Lehr-Lernphasen) soll der Zusammenhang von Technik und Rettungssituation herausgearbeitet und Einsicht für die Auseinandersetzung mit den beiden Rettungsschwimmtechniken (Brust- und Kraulschwimmen) und die Notwendigkeit des Schwimmens in Kleidung geschaffen werden. Durch die gedankliche Mitnahme und die Verdeutlichung der Zusammenhänge seitens der Lehrkraft soll die Problemstellung bewusst gemacht werden. Damit der Lernanlass persönlich als sinnvoll angesehen

hen wird, ist neben dem Verständnis für die Aufgabenstellungen auch die Überzeugung entscheidend, dass diese mit den eigenen Ressourcen bewältigbar ist. So ist es notwendig neben dem sachlichen Aspekt auch die emotionale Ebene anzusprechen, um die Motivation bei den Schülern zu steigern. Am Ende der Einführungsphase stellt deshalb die Lehrkraft in einer ermutigenden Sprache die Erwartungen prägnant und für alle transparent dar.

Im Hauptteil der Stunde erfolgt eine handlungsorientierte Auseinandersetzung mit einer zweckmäßigen Ausführung der Rettungsschwimmtechnik in Rücklage ohne Armtätigkeit. Die Problemstellung bezüglich des Handlungsziels lautet: Wie schwimme ich möglichst ökonomisch in Rücklage ohne Armtätigkeit? Der Brustbeinschlag mit Schwunggrätsche als effektive Beinbewegung für eine ökonomische Fremdreitung wurde am Stundenbeginn erarbeitet (siehe Leitfrage 3 in den Lehr-Lernphasen). Mithilfe von vordidaktisierten, gebundenen Aufgabenstellungen sollen die Schüler die Effekte unterschiedlicher Aktionen miteinander abgleichen und so funktionale von unfunktionalen Lösungen unterscheiden. Diese Vorgehensweise ist zielführend, da der entscheidende Faktor für die Technikausführung bezüglich der Selbst- und Fremdreitung nicht die exakte Beherrschung einer idealtypischen Technik, sondern die ausdauernde Durchführung ist. So können die zu erwartenden Abweichungen von dem Technikleitbild (Scherbewegung, fehlendes Ausdrehen der Füße) immer dann toleriert werden, wenn mit einem ökonomischen Rhythmus genügend Vortrieb erzielt wird. Aus diesem Grund erfolgt auch keine zeitaufwändige, dezidierte Korrektur aller Fehlerbilder, sondern lediglich der Versuch Hauptfehler in ihrer Wirkung zu minimieren. Vielmehr wird die Übungsphase des Rückenschwimmens ohne Arme mit Grätschschwung erfahrungsorientiert in Anlehnung an den differenziellen Lernansatz durchgeführt. Dabei werden vielfältige Variationen inklusive der sogenannten „Fehler“ erzeugt, indem die Bewegung und die Randbedingung der Bewegung variiert werden. Über die kontrastierenden Bewegungsaufgaben sollen die Schüler beim Vollzug in die Bewegung „hineinfühlen“ und so Funktionsbezüge der Bewegungsausführung erfah-

ren sowie dazu befähigt werden, die Bewegung in ihrem persönlichen Optimum auszuführen. Dieses Vorgehen motiviert nicht nur durch die ungewohnten Übungsaufgaben, sondern ermöglicht den Schülern die Wahrnehmungsfähigkeit ihrer eigenen Bewegungen zu verbessern und ihre Leistungsfähigkeit festzustellen.

Diese realistische Einschätzung des eigenen Könnens ist von besonderer Bedeutung, denn die in der Rettungssituation Beteiligten müssen für sich selbst auf der Basis vorhandenen Wissens und Könnens richtig agieren und geeignete Hilfsmaßnahmen einleiten. Im Ernstfall geht es darum, die eigenen schwimmerischen Fähigkeiten und seinen Gesundheitszustand rational einzuschätzen, um sich nicht selbst in eine Gefahrensituation zu bringen. Auf Grundlage der Risikoabwägung ist es ggf. sinnvoller den Rettungsvorgang für in Not geratene Schwimmer nicht durch schwimmerische Aktionen, sondern durch andere lebensrettenden Handlungen wie zum Beispiel das Absetzen eines Notrufs oder den Einsatz von Auftriebsmitteln bzw. Rettungsgeräten einzuleiten.

Aufbauend auf den individuellen Erfahrungen werden dann in einer kurzen Reflexionsphase zentrale Bewegungsphasen der Technik des Rückenschwimmens ohne Arme mit Grätschschwung (unterteilt in Körperlage und Beinbewegung) gemeinsam erarbeitet und eine klare Bewegungsvorstellung geschaffen.

Der hohe Aufforderungscharakter des Schwimmens mit Kleidung wird für die Gestaltung autonomer Selbsterfahrungsräume für die Ausprägung eigener Verhaltensweisen genutzt. Über Forschungsaufträge wie zum Beispiel das Experimentieren mit Schwimmtechniken und Geschwindigkeiten für einen ökonomischen Kleiderschwimmstil oder die Untersuchung, ob nasse Kleidung einen Schwimmer nach unten zieht, setzen sich die Schüler eigenständig mit den physikalischen Aspekten Auftrieb und Wasserwiderstand auseinander. Bei der Reflexion der drei Forschungsaufträge bezüglich des Kleiderschwimmens werden die Lerninhalte dann elementarisiert und der Zusammenhang von Handlungen und Effekten bewusst gemacht. Die Sicherung der Lerninhalte erfolgt mithilfe eines Lückentextes.



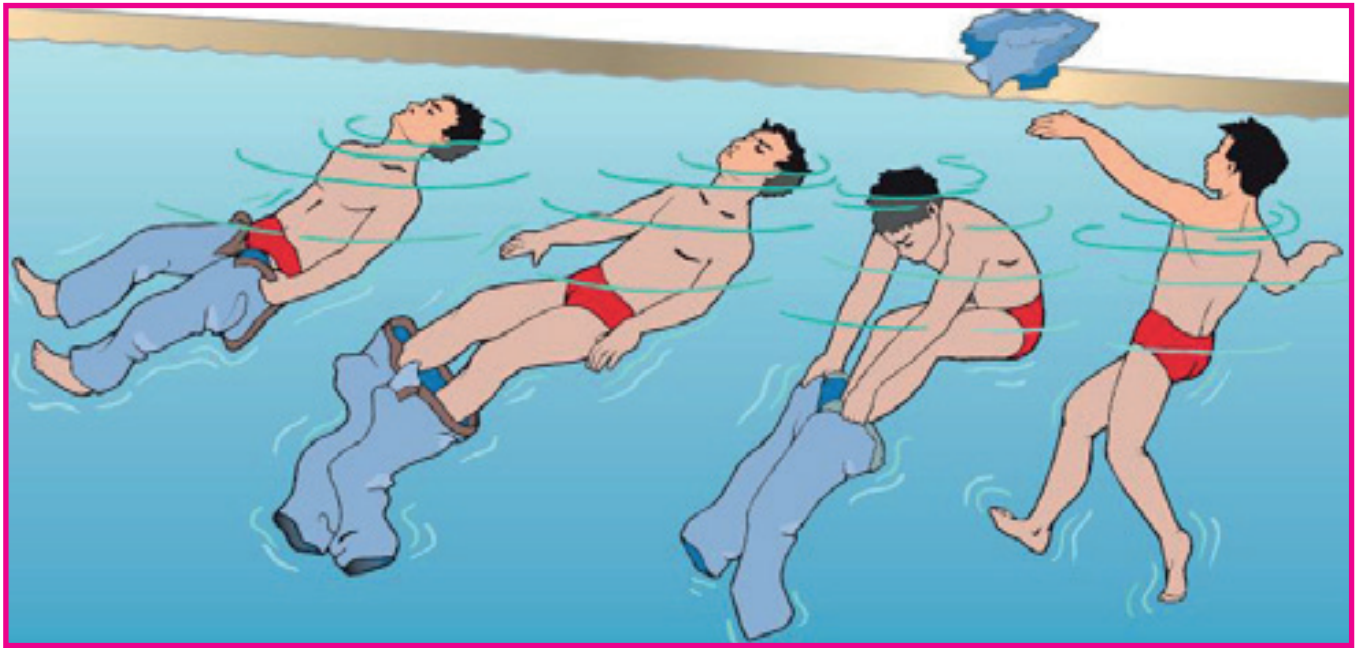


Abb. Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen, DLRG 2012<sup>2</sup>

Da am Ende des 100 Meter Kleiderschwimmens in der Teilprüfung für das Rettungsschwimmabzeichen Bronze die Kleidung im Wasser ausgezogen werden und aus genügender Entfernung aus dem Becken geworfen werden muss (siehe Abbildung), wird neben dem Schwimmen auch das Entkleiden im Wasser geübt. Die praktische Prüfung erfolgt aus zeitökonomischen Gründen im Modul E – Selbstrettung.

Die erforderliche Bekleidung (Körperanzüge – weiße Kleidung) kann bei den DLRG Ortsgruppen ausgeliehen werden. Sie besteht aus einer Jacke bzw. Oberteil und einer langen Hose aus festem Stoff. Bei der Verwendung von eigenen von Zuhause mitgebrachten T-Shirts (kurz- und langärmelig), Pullovern, Jogginghosen und Schlafanzügen sollte im Vorfeld das Einverständnis des Schwimmmeisters eingeholt werden. Auf die Sicherung der Hose ist besonders zu achten, damit sie nicht während des Schwimmens abrutscht.

### Organisation – Sicherheit

Eine besondere Herausforderung stellt bei der Umsetzung der Stundenzielsetzung die Unterrichtsorganisation dar. Das 25m-Becken wird dazu quer in drei Abschnitte (siehe auch Alternativvorschlag) unterteilt. Zwei davon werden für das Unterrichtsvorhaben

genutzt. Der dritte Abschnitt ist einer eventuellen der fremden Lerngruppe einer andern Schule vorbehalten. Die beiden anderen stehen als Übungsraum zur Verfügung. Zur Erhöhung der Bewegungsintensität erfolgt als Organisationsform das Schwimmen auf Querbahnen.

In der Unterrichtsphase (vgl. Hauptteil Kleiderschwimmen und 200m, Nr. 4) wird die zur Verfügung stehende Wasserfläche in einen 12m-Abschnitt für die Abnahme des 200m-Schwimmprüfungsteils und einen 5m-Abschnitt für die parallel stattfindende eigenständige Auseinandersetzung mit dem Schwimmen in Kleidung unterteilt.

Für diese selbstständige Kleingruppenarbeit sind genaue Organisationsmaßnahmen zu vereinbaren. Insbesondere für den ersten Forschungsauftrag, bei dem auch abgetaucht werden soll, sind das Vier-Augen-Prinzip, das Verbot mit Schwimmbrille zu tauchen und die Problematik des Hyperventilierens anzusprechen. Obwohl nur im 1,80m tiefen Wasser bzw. im Nichtschwimmerbereich gearbeitet wird, sollte auch der Druckausgleich thematisiert werden. Die obligatorische Abfrage zur Tauchfähigkeit (Erkältungen oder Unwohlsein) erfolgt zu Beginn der Stunde. Bei der Prüfungsaufgabe (200m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100m in Bauchlage und 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne

Armtätigkeit) wird das Schwimmen aus Sicherheitsgründen und zur Übersichtlichkeit für die Erfassung der Schwimmleistung in Linien (hin und zurück auf dem gleichen Weg) mit der Hälfte der Lerngruppe durchgeführt. Abhängig von der Beckengröße muss dann die folgende Anzahl von Bahnen zurückgelegt werden.

Beckengröße in m Länge x Breite	Anzahl von Quer- bahnen für 200m
25,00 x 12,50 (5 Längsbahnen)	16
25,00 x 16,66 (6 Längsbahnen)	12

### Stundenthema:

*Schwimmen wie ein lifeguard* – Erforschung der rettungsspezifischen Schwimmfertigkeiten „Rückenschwimmen ohne Arme mit Grätschschwung“ und „Schwimmen mit Kleidung“ und Anwendung der Grätschschwung-Rückentechnik im 200m Schwimm-Prüfungselement.

### Schwerpunktziel: (vgl. Vorüberlegungen Tabelle 1: S.30 /M1)

Die Schüler bauen ihr reflektiertes Repertoire an rettungsspezifischen Schwimmfertigkeiten für die Selbst- und Fremddrettung aus, indem sie die funktionalen Hintergründe der Technik des Rückenschwimmens mit Grätschschwung ohne Arme und des Schwimmens mit Kleidung selbstständig untersuchen.

### Weiteres Teillernziel

Die Schüler wenden die analysierten Ausführungsmerkmale dieser Grätschschwung-Rückenschwimmtechnik in einer Leistungsaufgabe an.

### Lehr-Lernphasen

EINFÜHRUNG: ANFANGSPHASE

1. Im Unterrichtsgespräch erfolgt mithilfe von Leitfragen (s. Tabelle) eine Auseinandersetzung über Schwimmarten bzw. -techniken, die ein Rettungsschwimmer beherrschen muss.

## Leitfragen Schwimmarten und -techniken

### 1. Welche Schwimmart wird zum Erreichen eines Opfers benötigt?

Erwartete Schülerbeiträge:

Kraulschwimmen: um rasch zu einem Opfer zu gelangen (schnell schwimmen)

Brustschwimmen: um weit entfernte Schwimmer zu erreichen (ausdauernd schwimmen)

### 2. Welche Schwimmtechnik ist zum Transport eines Opfers geeignet?

Erwartete Schülerbeiträge:

- Beim Transport sind je nach Situation Kombinationen von Schwimmtechniken erforderlich.
- Ist eine verunglückte Person nicht in der Lage den Retter zu unterstützen, da sie bewusstlos und nicht ansprechbar ist, muss der Kopf vom Rettungsschwimmer über Wasser gehalten werden. Aus diesen Gründen spielen Schwimmtechniken, bei denen ausschließlich Beinbewegungen ausgeführt werden, eine besondere Rolle.

### 3. Welche Beinbewegung ist für eine ökonomische Fremddrettung zweckmäßig?

Erwartete Schülerbeiträge:

- Eine Beinbewegung, bei der ausdauernd ein starker Vortrieb durch große Abdruckflächen gegen den Wasserwiderstand erzielt wird: Brustbeinschlag (Schwunggrätsche).

### 4. Welche Faktoren beeinflussen die Auswahl der Schwimmart und der Technik des Rettens?

Erwartete Schülerbeiträge:

- a) Die individuellen Fähigkeiten des Retters.
- b) Die Verfassung des Opfers.

In diesem Kontext wird die Notwendigkeit des Schwimmens mit Kleidung akzentuiert.

2. Die Lehrkraft stellt auf der Grundlage des Gesprächs den Sinnbezug des Bewegungshandelns für die heutige Unterrichtseinheit her. Dabei werden die ausgewählten Inhalte (Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit und das Schwimmen mit Kleidung) als die zentralen Verfahren entfaltet.

### HAUPTTEIL: MITTELPHASE

3. Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Grätschschwung:
  - a) Die Schüler erproben in der zehnminütigen Unterrichtsphase die Kontrastaufgaben (Variationen) mithilfe der Lernkarte (M13). Für einen reibungslosen, sicheren Übungsbetrieb wird in Wellen geschwommen. Die Schüler schwimmen eine Querbahn, verlassen am Ende das Becken und gehen außen wieder zurück zum Startpunkt.
  - b) Aufbauend auf den Erfahrungen werden im Unterrichtsgespräch zentrale Bewegungsphasen der Technik des Rückenschwimmens ohne Armtätigkeit mit Grätschschwung (unterteilt in Körperlage und Beinbewegung) erarbeitet. Zum Aufbau eines Bewegungsverständnisses wird die Beinbewegung an Land (im Sitzen) vom Lehrer demonstriert und alle Schüler führen sie aus.
4. Die 20-minütige Phase unterteilt sich in die beiden Blöcke Kleiderschwimmen und 200m Prüfung. Während eine Hälfte der Klasse die Prüfungsaufgabe durchführt, setzt sich die andere Hälfte eigenständig in Kleingruppen unter Nutzung der Arbeitskarte (M15) mit dem Kleiderschwimmen auseinander. Nach 10 Minuten erfolgt ein Aufgabenwechsel.

### SCHLUSS

5. Kurze Auswertung der Erfahrungen bezüglich der drei Forschungsaufträge.
6. Die Schüler erhalten zur Sicherung den Lückentext Kleidung und Wasser (M16), den sie als Hausaufgabe ausfüllen. Der Lösungsvergleich erfolgt zu Beginn der nächsten Schwimmstunde.

### LITERATUR

- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT e.V. (2012): Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen. Bad Nenndorf.
- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT e.V. (2012): ILS Lehrtafeln, Bad Nenndorf.
- GIESE, MARTIN (Hrsg.) (2009): Erfahrungsorientierter und bildende Sportunterricht. Ein theoriegeleitetes Praxishandbuch. Meyer & Meyer Verlag. Aachen.
- WILKE, KURT & DANIEL, KLAUS (2007): Schwimmen. Lernen-Üben-Trainieren. Limpert Verlag, Wiebelheim.
- WILKENS, KLAUS & LÖHR, KARL (2010): Rettungsschwimmen. Grundlagen der Wasserrettung. Hofmann Verlag, Schorndorf.

## Wie schwimme ich möglichst ökonomisch in Rücklage ohne Armtätigkeit mit Grätschschwung?



© xtock - Fotolia.com

**Arbeitsauftrag:**  
Erprobt unterschiedliche Variationen und beurteilt die Ausführungen vor dem Hintergrund der Fragestellung!

Variationen	
<b>Oberkörperhaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gestreckt</li> <li>• überstreckt („Hohlkreuz“)</li> <li>• in der Hüfte gebeugt („Sitzhaltung“)</li> </ul>
<b>Kopfhaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinn auf die Brust nehmen</li> <li>• Kopf gerade ins Wasser legen</li> <li>• Kopf in den Nacken überstrecken</li> <li>• Kopf ständig rauf und runter bewegen („nicken“)</li> <li>• Kopf in Seitlage halten</li> </ul>
<b>Beinführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knie eng halten</li> <li>• Schnellkräftig mit der Fußsohle abdrücken (großen Zeh bewusst zum Schienbein anziehen)</li> <li>• Beine ganz weit nach außen öffnen</li> <li>• Beine möglichst kräftig schließen</li> <li>• Fußspitzen beim Zusammenführen der Beine strecken</li> <li>• Knie nah ans Gesäß anziehen und weit aus dem Wasser bringen</li> </ul>
<b>Bewegungsrhythmus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gleichmäßiges Bewegungstempo</li> <li>• Beine langsam schließen</li> <li>• Beine schnellkräftig schließen</li> <li>• Beine ungleichmäßig zusammenführen</li> </ul>
<b>Armhaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in Verlängerung des Körpers nach vorne strecken</li> <li>• seitlich am Oberkörper anlegen</li> <li>• hinter dem Kopf verschränken</li> <li>• Gesäß hoch drücken</li> </ul>

## Infoblatt

### Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Grätschschwung

#### Bewegungsbeschreibung

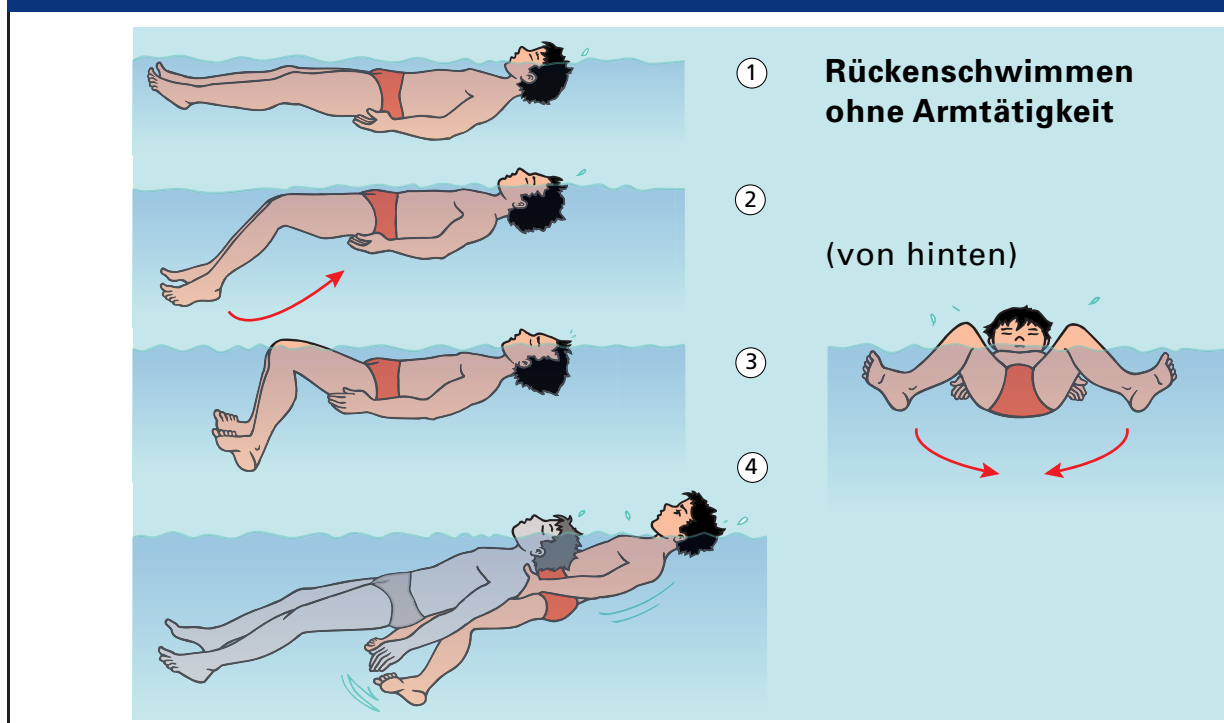
##### Körperlage

- Der Schwimmer liegt flach und gestreckt in der Rücklage.
- Die Arme befinden sich seitlich des Körpers, die Hände liegen an den Oberschenkeln.
- Der Kopf ist leicht zur Brust geneigt.

##### Beinbewegung (Schwunggrätsche)

- Beine im Hüft- und Kniegelenk beugen und Fersen fast bis an das Gesäß heranzuführen.
- Kurz bevor die Fersen das Gesäß erreicht haben, die Fußspitzen anziehen und nach außen drehen.
- Die Unterschenkel kreisend nach außen schwingen und dynamisch wieder bis zur Streckung der Beine schließen.

#### Bildreihe



## Forschungsauftrag 1:

Zieht nasse Kleidung einen Schwimmer nach unten?

**Folgende Experimente durchführen:**

- Treiben lassen in Rück- und Bauchlage („toter Mann“). Zuerst ohne Kleidung, dann mit Kleidung!
- Abtauchen und schweben mit Kleidung



## Forschungsauftrag 2:

Findet heraus, wie man mit dem geringsten Kraftaufwand mit Kleidung schwimmen kann?

**Folgende Experimente durchführen:**

- Brustschwimmen
- Kraulschwimmen
- Rückenkraulschwimmen
- Rückenschwimmen mit Schlaggrätsche ohne Arme
- alle Schwimmtechniken schnell und langsam schwimmen



## Forschungsauftrag 3:

Wie kann man die Kleidung im Wasser am besten ausziehen?

**Experiment mit folgenden Aspekten:**

- gestreckte waagerechte Körperlage (Brust- oder Rücken) im Wasser
- an der Wasseroberfläche schwimmend (Kopf bleibt immer über Wasser)
- abtauchen und unter Wasser entkleiden



© fotomek - Fotolia.com (3)



## Lückentext – Kleidung und Wasser

### Arbeitsauftrag

Fülle den Lückentext aus. Setze folgende Wörter ein.

Kraft	vermeiden	aus	Schwimmgeschwindigkeit
kühlt	Auftrieb	Schwerkraft	Reibungswiderstand
Brustschwimmen	erwärmt	größer	mehr
verdunstet	richtig		

Die Vorstellung nasse Kleidung sei schwer und ziehe einen Schwimmer nach unten, ist nicht \_\_\_\_\_. Kleidung ist unter Wasser genauso leicht wie trockene Kleidung über Wasser. Einige Kleidungsstücke erzeugen sogar einen höheren \_\_\_\_\_, wenn sich Luft unter der Bekleidung staut und die Luftblase für eine kurze Zeit das Schwimmen erleichtert. Schwer wird Kleidung erst, wenn sie \_\_\_\_ dem Wasser kommt.

Das Schwimmen mit Kleidung schränkt den Schwimmer in seiner Beweglichkeit und in der \_\_\_\_\_ ein. Die beste Schwimmtechnik in Kleidern ist das \_\_\_\_\_ denn hierbei ist die Kleidung ständig unter Wasser. Es kommt durch die Kleidung lediglich zu einem gesteigerten \_\_\_\_\_ beim Anziehen der Beine und Vorstrecken der Arme. Das Kraulschwimmen ist nicht so gut geeignet wie das Brustschwimmen, da in der Phase des Armschwungs nach vorne das Gewicht der nassen Kleidung in der Luft gegen die \_\_\_\_\_ bewegt werden muss. Dadurch verbraucht der Schwimmer mehr \_\_\_\_\_ und ermüdet schneller. Außerdem beeinflusst die Passform der Kleider den Kraftaufwand. Je weiter die Kleidung geschnitten ist, desto \_\_\_\_\_ ist dieser Effekt.

In sehr kaltem Wasser schützt Kleidung den Schwimmer vor Unterkühlung, da der Körper den Raum zwischen der Haut und dem Stoff \_\_\_\_\_ und so ein kleines Temperaturpolster entsteht. Um diese kälteisolierende Luftschicht zu erhalten, sollte man in dieser Situation jede zusätzliche Bewegung \_\_\_\_\_. Schwimmen erzeugt zwar Energie und erwärmt den Körper, aber wenn man in einem kalten Gewässer das Wärmepolster durch die Bewegung verliert, geht \_\_\_\_\_ Wärme verloren, als man durch die Schwimmbewegung gewinnt. An Land \_\_\_\_\_ nasse Kleidung, insbesondere bei Wind, eine Person schnell aus. Das liegt daran, dass das Wasser auf der Haut und Kleidung \_\_\_\_\_ und dadurch Körperwärme, entzogen wird.



# Lösung

## Lückentext – Kleidung und Wasser

Die Vorstellung nasse Kleidung sei schwer und ziehe einen Schwimmer nach unten, ist nicht **richtig**. Kleidung ist unter Wasser genauso leicht wie trockene Kleidung über Wasser. Einige Kleidungsstücke erzeugen sogar einen höheren **Auftrieb**, wenn sich Luft unter der Bekleidung staut und die Luftblase für eine kurze Zeit das Schwimmen erleichtert. Schwer wird Kleidung erst, wenn sie **aus** dem Wasser kommt.

Das Schwimmen mit Kleidung schränkt den Schwimmer in seiner Beweglichkeit und in der **Schwimmgeschwindigkeit** ein. Die beste Schwimmtechnik in Kleidern ist das **Brustschwimmen**, denn hierbei ist die Kleidung ständig unter Wasser. Es kommt durch die Kleidung lediglich zu einem gesteigerten **Reibungswiderstand** beim Anziehen der Beine und Vorstrecken der Arme. Das Kraulschwimmen ist nicht so gut geeignet wie das Brustschwimmen, da in der Phase des Armschwungs nach vorne das Gewicht der nassen Kleidung in der Luft gegen die **Schwerkraft** bewegt werden muss. Dadurch verbraucht der Schwimmer mehr **Kraft** und ermüdet schneller. Außerdem beeinflusst die Passform der Kleider den Kraftaufwand. Je weiter die Kleidung geschnitten ist, desto **größer** ist dieser Effekt.

In sehr kaltem Wasser schützt Kleidung den Schwimmer vor Unterkühlung, da der Körper den Raum zwischen der Haut und dem Stoff **erwärmt** und so ein kleines Temperaturpolster entsteht. Um diese kälteisolierende Luftschicht zu erhalten, sollte man in dieser Situation jede zusätzliche Bewegung **vermeiden**. Schwimmen erzeugt zwar Energie und erwärmt den Körper, aber wenn man in einem kalten Gewässer das Wärmepolster durch die Bewegung verliert, geht **mehr** Wärme verloren, als man durch die Schwimmbewegung gewinnt. An Land **kühlt** nasse Kleidung, insbesondere bei Wind, eine Person schnell aus. Das liegt daran, dass das Wasser auf der Haut und Kleidung **verdunstet** und dadurch Körperwärme, entzogen wird.

## Modul B – Selbstrettung

Mitmenschen in der Not Hilfe zu leisten, ist eine moralische Pflicht. In Paragraph 323c des Strafgesetzbuchs wird diese moralische Pflicht zur Rechtspflicht erhoben, indem sie die unterlassene Hilfeleistung unter Strafe stellt (vgl. WILKENS/LÖHR 2010, S. 50). Es gilt jedoch die Einschränkung, dass der Retter zur Hilfe in der Lage sein muss, ohne sein eigenes Leben zu gefährden. Für diesen Aspekt der Selbstrettung muss er Gefährdungssituationen rechtzeitig erkennen, sie richtig beurteilen und effektiv handeln können (vgl. Anlage AHB Rettungsschwimmen der DLRG). Wer als Wasserretter aktiv wird, setzt sich selbst Gefahren aus. Die Unberechenbarkeit von Strömungen im Freiwasser, der Sprung in eiskaltes oder trübes Wasser, die Überschätzung der eigenen Schwimmfähigkeiten oder die Gefährdung durch einen Schwimmer in Panik, können ernste bzw. lebensgefährliche Folgen nach sich ziehen. Selbstrettung beinhaltet den Selbstschutz vor Gefahrenquellen, die zu zeitweisen oder andauernden Beeinträchtigungen führen können. Sie ist die Fähigkeit zum richtigen Umgang mit diesen bedrohlichen Situationen im und am Wasser. Der oder die Retter müssen für sich selbst auf der Basis vorhandenen Wissens und Könnens richtig agieren und geeignete Hilfsmaßnahmen einleiten. Dazu müssen die allgemein gültigen Regeln, wie z.B. die Baderegeln bekannt sein, anerkannt und eingehalten werden (vgl. ebenda).

### Inhalte – Methodik

Das Spannungsfeld zwischen Rechtspflicht und Eigenschutz sowie den Möglichkeiten sich selbst und anderen in bedrohlichen Situationen helfen zu können stehen im Mittelpunkt dieses Moduls. Vor diesem Hintergrund kommen Unterrichtsinhalte zum Einsatz, die das Verhalten im Wasser und in Rettungssituationen, im Kontext des eigenen Leistungsvermögens, in den Fokus rücken.

### Wie schütze ich mich selbst?

So sollen die Schüler zum einen lernen, Selbstrettungstechniken (bei Selbstüberschätzung bezie-

ungsweise bei gesundheitlichen Gefährdungen) anzuwenden:

- Verhalten bei Erschöpfungszuständen (Ausruhen in Bauch- und Rückenlage)
- Beseitigung von Muskelverkrampfungen (Waden-, Oberschenkel-, Fingerkrampf)

Darüber hinaus sollen sie lernen eigene Gefährdungen durch Ertrinkende zu minimieren, indem sie Selbsthilfemaßnahmen bei Rettungseinsätzen verantwortungsvoll und vorausschauend einsetzen:

- Umklammerungen durch umsichtiges Verhalten vermeiden
- Angriffe durch schnelle Reaktionen vermeiden
- Umklammerungen lösen

Über die praktische, realitätsnahe Auseinandersetzung mit den Techniken, lernen die Schüler Einsatzmöglichkeiten vor dem Hintergrund ihrer Möglichkeiten und potenzieller Gefahren zu beurteilen. Diese Selbstverantwortungskompetenz wird durch selbstgesteuerte Formen des Lernens entwickelt. Hierfür sprechen lernpsychologische Überlegungen aus verschiedenen theoretischen Richtungen (u.a. Kognitivismus, Konstruktivismus, vgl. REINMANN-ROTHMEIER & MANDL, 2001), die bekunden, dass durch diese Lernarrangements, der Aufbau „trägen Wissens“ (d.h. erworbenes Wissen, das aber nicht zur Bewältigung praktischer Aufgabenstellungen eingesetzt werden kann) durch anwendungsorientiertes und für Problemlösungen abrufbares Wissen („intelligentes Wissen“) ersetzt werden kann (vgl. UNFALLKASSE NRW 2008, Kap. Selbstständigkeit und Methodenkompetenz fördern, S. 1).

### Inhalte – Methodik

Als Vorentlastung der inhaltsdichten Stunde erhalten die Schüler ein Informationsblatt (M31) als vorbereitende Hausaufgabe. Diese Vorabinformation konfrontiert die Schüler mit der grundsätzlichen Pflicht zur Hilfeleistung, aber auch mit dem Prinzip des Selbstschutzes, also der Tatsache, dass ein Ret-

ter sein eigenes Leben nicht gefährden muss. Dies korrespondiert einerseits mit der unterrichtsimmanenten Devise „Jeder Schüler/Jeder Retter agiert im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten“, aber auch mit dem wichtigen Grundsatz, dass Retter zwingend Gefahren erkennen und Handlungsmöglichkeiten abwägen müssen, bevor sie tätig werden. Das auf wichtige Inhalte reduzierte Informationsblatt enthält in drei Spalten Rettungsgrundsätze, aus den Bereichen Anschwimmen/Gefahren erkennen, Abwehreaktionen und Lösen von Umklammerungen. Durch die Reihenfolge und die farbige Gestaltung wird hervorgehoben, dass es gilt, sich umsichtig zu verhalten, um bei Rettungsaktionen möglichst gar nicht erst in die bedrohliche Situationen einer Umklammerung zu kommen. Trotzdem muss jeder Retter für den Notfall in der Lage sein, sich aus Umklammerungen befreien zu können. Anknüpfend an die Inhalte des Informationsblattes werden am Stundenbeginn zunächst im gelenkten Unterrichtsgespräch kurz die Rechtslage und die Gefahren bei der Wasserrettung herausgearbeitet und anschließend die Zielsetzungen mit den drei Unterrichtsinhalten von der Lehrkraft entfaltet.

Der erste praktische Unterrichtsinhalt ist das Kleiderschwimmen, das in Anlehnung an die Anforderungen des DRSA Bronze (100m mit Entkleiden im Wasser in höchstens 4 Minuten) von den Schülern möglichst schnell zu absolvieren ist. Dabei wird auf die Erfahrungen aus dem Modul A Rettungsspezifische Schwimmtechniken zurückgegriffen und nur die ausstehende Überprüfung (Zeitmessung) der Teilanforderung für das DRSA Bronze vorgenommen. Die Aufgabenstellung wird thematisch an ein realitätsnahes Fallbeispiel angebunden:

*Eine Person fällt aus einem Boot bzw. ein Boot kentert bei einer Kanutour. Ein Retter muss kurz entschlossen ohne langes Auskleiden ins Wasser.*

Dadurch wird den Schülern die Notwendigkeit der Fähigkeit ohne vorheriges Einschwimmen mit Kleidung schwimmen zu können, anschaulich vor Augen

geführt. Die subjektive Belastung des Schwimmens mit nasser Kleidung wird so erfahrbar, auch wenn die Strecke von 100m nicht jeden Schüler an seine Belastungsgrenzen führen dürfte. Die Bekleidung (Oberteil/Jacke plus Hose) besteht aus festem Stoff (s. Modul A, Kap. Inhalte-Methodik).

Das subjektive Belastungsgefühl aus dieser Phase soll im nächsten Praxisteil für die Erprobung anwendbarer Entspannungspositionen (M17) und der Möglichkeiten zur Krampflösung (M18 & M19) genutzt werden. Daher wird der Organisationsrahmen bereits vor dem Kleiderschwimmen besprochen. Ziel dieses zweiten Praxisinhaltes ist es, den zukünftigen

**Ein kluger  
Retter vermeidet  
Umklammerungen!**

Rettern Techniken an die Hand zu geben, die es ihnen ermöglichen Krisensituationen im Wasser zu bewältigen. Die Dehntechniken zur Krampflösung werden zunächst an Land durchgeführt, damit die Lernenden dem ge-

wünschten Dehneffekt in Ruhe und ohne größere Gleichgewichtsprobleme nachspüren können. Erst dann wird die schwierigere Umsetzung im Wasser vorgenommen. Über die gezielten Forschungsaufträge, werden die Schüler für die potenziellen Gefahren der Krampfsituationen im Wasser sensibilisiert. In der anschließenden Gesprächsphase werden die Erfahrungen mit dem Kleiderschwimmen (subjektive Belastung) und den Ausruhmöglichkeiten und die Ergebnisse der Forschungsaufträge zur Krampflösung aufgegriffen und hinsichtlich ihrer Verwendung von den Schülern beurteilt.

Die Auseinandersetzung mit den Befreiungsgriffen stellt den dritten praktischen Unterrichtsinhalt dar. Die dafür ausgewählten Techniken sind der Halswürgegriff von vorne (M21), der Halswürgegriff von hinten (M22) und die Halsumklammerung von hinten (M23). Diese Techniken wurden ausgesucht, da sie dem Anforderungsprofil des DRSA Bronze (Halswürge- und Halsumklammerung von hinten) entsprechen und für einen Erwerb des Abzeichens verbindlich sind. Darüber stehen noch Infokarten für das Lösen der Halsumklammerung von vorne (M27), der Körperumklammerung von hinten (M28) sowie der Körperumklammerung von vorne (M29) zur Ver-

fügung. Diese drei Zusatzmaterialien verstehen sich als Differenzierungsangebot für Schüler mit unterschiedlichen Lerntempi bzw. Ausgangsvoraussetzungen, um jedem Lernenden optimale Lernchancen zu bieten.

Die Auseinandersetzung mit den Befreiungsgriffen kann durch zwei methodische Inszenierungsmöglichkeiten erfolgen:

1. selbständige Kleingruppenarbeit
2. Gruppenpuzzle

Bei beiden erfolgt die Arbeitsprozessgestaltung durch Lernkarten. Hierfür stehen zwei alternative Materialsätze zur Verfügung. Bei einem Lernkartensatz sind sämtliche Informationen auf der Lernkarte ent-

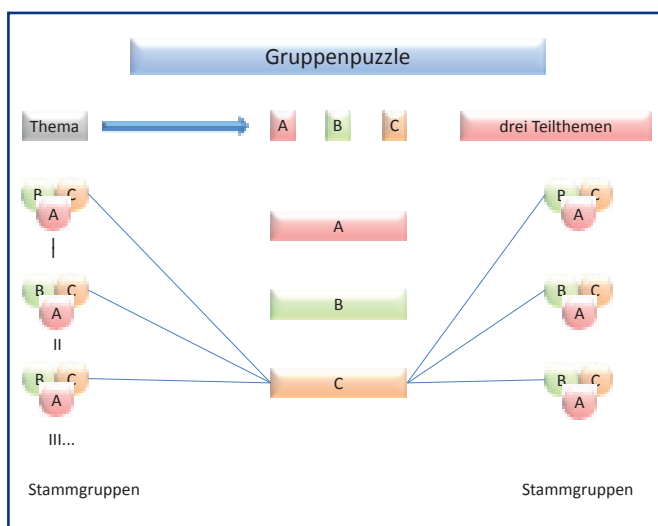
halten während bei dem zweiten die Inhalte reduziert und in einem optisch ausgewogenem Verhältnis von Text und Bild gestaltet sind.

Bei der ersten möglichen Vorgehensweise werden alle drei Lernkarten entsprechend der Nummerierung (Lernaufgabe 1-3) auf den Karten nacheinander von den Schülern selbstständig in Kleingruppen bearbeitet. Dabei sollte mit dem Halswürgegriff von vorne begonnen werden, da er den Vorteil hat, dass sich die Übungspartner ansehen und gemeinsam den Bewegungsablauf nachempfinden können. Darüber hinaus bietet dieser Befreiungsgriff die Möglichkeit das Bewegungsmuster, welches in allen Befreiungsgriffen wieder zu finden ist, gemeinsam nachzuvollziehen: Ansetzen, Hebeln, Fesseln. Durch diese kooperative Erarbeitung mit der gegenseitigen Beobachtung und

### Grundsätze bei der Erarbeitung der Befreiungsgriffe

1. Die Anwendung von Befreiungsgriffen setzt Wissen und Können voraus. Von besonderer Bedeutung ist es Sinn-, Sach- und Problemzusammenhänge von Beginn an zu verdeutlichen:
  - Das für alle Befreiungsgriffe geltende einheitliche Bewegungsschema ist deutlich zu machen: Ansetzen, Hebeln, Fesseln. (s. M21 bis M23)
  - Das eigene Abtauchen bzw. das unter Wasser drücken des Klammernden vor dem Griffansatz ist wichtig. Ein Ertrinkender versucht immer über Wasser zu bleiben um Atmen zu können und so besteht die Möglichkeit, dass das Abtauchen seinen Klammergriff am Retter lockert, weil er plötzlich nicht mehr frei atmen kann.
  - Jede Befreiung endet im Standardfesselschleppgriff.
  - Entscheidend für die Wirksamkeit der Befreiungstechniken ist, dass sie schnell, überlegt und kraftvoll ausgeführt werden.
2. Die Flexibilität in der Ausführung ist bedeutsam. Deshalb ist eine Auseinandersetzung mit mehreren Befreiungsgriffen notwendig. Die Ausführungsrichtung ist nicht entscheidend.
3. Um eine hohe Ausführungssicherheit zu erreichen, ist ein gestuftes, wiederholtes Üben erst an Land, anschließend im Flach- und danach im Tiefwasser erforderlich:
  - Die Umklammerungen zunächst jeweils mit lockerem Griff und dann nach und nach mit festerem Griff ausführen.
  - Das Setzen der Griffpunkte und das Hochdrücken des Arms (unter dem der Retter hindurch taucht) ist bei der Arbeit an Land durch Sichtkontakt zu kontrollieren.
  - Zur Festigung die Befreiungsgriffe mit andern Übungen kombinieren.
4. Entscheidend für die eigene Ausführung der Griffe ist der Aufbau einer Bewegungsvorstellung. Im Sinne der zentralen Leitidee eines selbstgesteuerten Lernens sind Arbeitsmaterialien einzusetzen, die durch genaue Informationen über die zu erlernende Bewegung, das Bewegungslernen unterstützen. Treten Schwierigkeiten bei der selbstständigen Aneignung der komplexen Bewegungsabläufe auf, werden zur Verdeutlichung die Befreiungsgriffe von der Lehrkraft demonstriert.

Korrektur profitieren sowohl der Beobachter als auch die Person, die den Befreiungsgriff ausführt. Die Beobachter entwickeln eine genauere Bewegungsvorstellung und die im Wasser Übenenden erhalten eine direkte Rückmeldung zum Bewegungsvollzug. Eine andere methodische Umsetzungsmöglichkeit ist die Nutzung des Methodenwerkzeugs Gruppenpuzzle (*jigsaw*). Beim wechselseitigen Lehren und Lernen werden die zu vermittelnden Inhalte in verschiedene Teile (hier drei Befreiungsgriffe) aufgeteilt. Der große Vorteil dieser Methode ist, dass alle Schüler aktiv den Lernstoff verarbeiten und sich an der Gruppenarbeit beteiligen müssen. Dadurch, dass die Lernenden sich wechselseitig als Empfänger und Vermittler der Information verstehen und die Lehrkraft im Hintergrund bleibt, werden die Voraussetzungen geschaffen, soziale Fähigkeiten, wie Verantwortung gegenüber der Gruppe, Teamfähigkeit und Toleranz zu fördern.



Dazu wird im ersten Schritt die Lerngruppe in Stammgruppen mit drei Schülern eingeteilt. Innerhalb der Gruppe ordnet sich jeder Schüler einem der drei Befreiungsgriffe zu, sodass die Stammgruppe aus zukünftigen Experten für je einen Befreiungsgriff besteht. Im zweiten Schritt bilden die jeweiligen Schüler der gleichen Befreiungsgriffe Expertengruppen und eignen sich in dieser Gruppe ihr Wissen an. Die Schüler werden mithilfe der Informationen auf der Lernkarte in dieser Aneignungsphase zu Experten. Im dritten Schritt kehren die Experten in ihre Stammgruppen zurück. Nacheinander vermittelt jeder Experte seinen Mitschülern die Inhalte seines je-

weiligen Teilbereichs, sodass am Ende jeder Schüler alle Befreiungsgriffe kennt.

**Durchführungshinweise für das Gruppenpuzzle**

- Stimmt die Anzahl der Experten nicht genau mit der Anzahl der Gruppen überein, können sich auch mehrere Experten in einer Stammgruppe befinden.
- Die idealtypischen Bildreihen auf den Lernkarten verdeutlichen einen komplexen Bewegungsinhalt und stellen hohe Anforderungen an das Bewegungsverständnis. Die Lehrperson sollte in der Aneignungsphase genau beobachten und dort steuernd eingreifen, wo es zu Problemen beim Bewegungsnachvollzug kommt.

Sicherheitshinweise sind auf dem ohnehin schon notwendigerweise informationsreichen Arbeitsblatt aus Übersichtlichkeitsgründen nicht aufgeführt, sondern sind auf einem gesonderten Plakat dargestellt und für die Schüler präsent. Der wichtige Aspekt des Anschwimmens mit gezielter Wahrung eines Sicherheitsabstands wird im vorbereitenden Gespräch betont. Dies kann später auch im Wasser gekoppelt mit kurzen Wegschwimm-Sprints gezielt als Differenzierungsmaßnahme geübt werden.

Methodisch erfolgt die Auseinandersetzung mit den Befreiungsgriffen, entsprechend des didaktischen Prinzips *Vom Einfachen zum Komplexen*, in drei Schritten:

1. Die Schüler üben zunächst die Befreiungsgriffe an **Land**, um eine gezielte Bewegungsvorstellung aufbauen zu können.
1. Dann erfolgt der Übergang ins **brusttiefe Wasser**, wo bereits das Abtauchen mit vollzogen werden soll.
1. Schließlich geht es ins **Tiefwasser**, was der Real-situation am nächsten kommt.

Die Erfahrungen des Übungsprozesses werden in einem Reflexionsgespräch dazu genutzt den zukünftigen potenziellen und Rettern durch gezielte Leitfragen die Gefahren und diesbezüglichen Lösungsmöglichkeiten bewusst zu machen:

- Schon beim Anschwimmen muss der Retter darauf achten, Abstand zu halten und sich nicht unnötig in Gefahr zu bringen.
- Jedes Lösen einer Umklammerung durch Befreiungsgriff ist mit Untertauchen verbunden, weil die umklammernde Person in Atemnot eher bereit ist, sich vom Retter zu lösen.
- Bei starkem Krafteinsatz des Opfers bleiben dem Retter nur noch brachiale Möglichkeiten der Lösung des Klammergriffs.

Die in diesem Zusammenhang in der Übersicht der Lehr-Lernphasen aufgeführten Kernaussagen stellen einen Maximalkatalog dar, der nicht zwangsläufig genauso abgearbeitet werden muss. Die Auswahl und Akzentuierung einzelner Aspekte, ist möglich und je nach Lerngruppe wünschenswert.

Abhängig von der zur Verfügung stehenden Zeit kontrolliert die Lehrperson in der Schlussphase der Stunde mithilfe des Dokumentationsbogens (M33) die beiden Prüfungsaufgaben, Lösen aus einem Halswürgegriff und einer Halsumklammerung von hinten. Unter Umständen wird die Begutachtung in einer gesonderten Unterrichtseinheit überprüft. Auf dem bereits für die Abnahme des Kleiderschwimmens eingesetzten Dokumentationsblatt (M87) kann in der bekannten dreistufigen Skala (+ 0 -) die Beurteilung eingetragen werden. Die Einschätzungsskala ist mit den Aspekten, der Erkennbarkeit des Abtauchens und der Qualität des Griffs (Bewegungsgeschwindigkeit bzw. -sicherheit) bereits vorstrukturiert.

Zur Sicherung der Unterrichtsinhalte und für die Realisierung einer möglichst hohen Bewegungszeit in der Stunde, erhalten die Schüler im Vorraum der Schwimmhalle oder nachfolgend in der Schule als Hausaufgabe eine Übersicht über die Maßnahmen zur Bekämpfung von Ermüdungszuständen, Muskelkrämpfen und die geübten Befreiungsgriffe. Dieses Blatt ist Bestandteil der Sportmappe und dient als Wiederholungsgrundlage. Diese bereits an anderer Stelle im Unterrichtsvorhaben eingesetzte Form der Sicherung bzw. Eigenkontrolle verzahnt die praktische Wasserarbeit mit dem Gedanken der reflektierten Praxis. Das Material ist als Vorbereitung von

besonderer Relevanz, wenn die Überprüfung der Befreiungsgriffe in diesem Modul nicht vorgenommen werden kann.

Die geschilderte Vorgehensweise innerhalb der Schwimmstunde dient als idealtypische Grundidee. Die Teilbereiche Erprobung von kraftsparenden Überlebenslagen und Anwendung von Dehntechniken zum Lösen eines Muskelkrampfes könnten aus Zeitgründen ggf. in einen einleitenden Teil eines anderen Moduls verlagert oder während der Phase der Überprüfung der Befreiungsgriffe durch Schüler ausgeführt werden, die die Leistungsaufgabe bereits absolviert haben.

### Organisation - Sicherheit

Für die Überprüfung des 100m Kleiderschwimmens werden die vorhandenen drei Längsbahnen genutzt. Die Schüler schwimmen auf ihrer Bahn im Kreisverkehr. Dabei empfiehlt sich gemeinsam mit den Schülern auf den Bahnen eine Differenzierung nach der individuellen Leistungsfähigkeit vorzunehmen. Das Erfassen der Leistungen (genaue Schwimmzeit) kann dann nur mit Unterstützung von (inaktiven) Schülern bewerkstelligt werden. Alternativ stellt die Lehrkraft lediglich fest, ob die Zeitobergrenze von vier Minuten eingehalten wurde.

Das gemeinsame dynamische Üben der Befreiungsgriffe erfährt seine Grenzen durch die Gefährdung des Partners. Die Lehrperson muss gezielt darauf hinweisen, dass die unkontrollierte und überzogene Ausführung von Befreiungsgriffen zu schwerwiegenden Verletzungen und massiven Angstgefühlen beim Übungspartner führen können. Die Verlässlichkeit der eigenen Lerngruppe stellt hierbei einen entscheidenden Faktor dar. Nur dann, wenn die Lerngruppe über das notwendige Maß an Empathie und Sensibilität verfügt und sich Partnerkonstellationen ergeben, die tragfähig sind, lässt sich in der Großgruppe verlässlich üben. Allerdings gehört ein verantwortungsvoller halbaktiver und später größerer Widerstand des Notfallopfers beim Üben dazu, um innerhalb dieser simulierten Notfallsituation erfahren zu können, welchen Kräften und Belastungen ein Retter ausgesetzt sein kann.



Einschränkend muss darauf hingewiesen werden, dass es in der Realität generell Umklammerungen und insbesondere die von vorne zu vermeiden gilt. Das Anschwimmen eines Ertrinkenden erfolgt idealtypischerweise von hinten. Weitere mögliche Befreiungsgriffe werden bewusst nicht thematisiert, da sie den ohnehin schon sehr engen Zeitrahmen sprengen würden und der Übungsprozess nicht unproblematisch ist. So gibt es innerhalb der DLRG eine kritische Würdigung einzelner Techniken, die beim Rettungsvorgang eine Rolle spielen. Die im Zusammenhang mit den Befreiungsgriffen möglichen Abwehrreaktionen Griff ins Gesicht oder Tritt gegen die Brust sollen zwar theoretisch erörtert, aber nicht praktisch geübt werden. Grundsätzlich gilt, dass die Vermeidung von Umklammerungen, durch die Wahrung eines Sicherheitsabstandes zur verunglückten Person, die Wahrscheinlichkeit der Anwendung von Befreiungsgriffen deutlich reduziert. Genau genommen gilt der Grundsatz: der Retter, der umklammert wird hat etwas falsch gemacht. Dies ist den Schülern in jedem Fall zu verdeutlichen.

Trotz der bedenkenswerten Vorbehalte ist die praktische Erprobung von großer Bedeutung und für die Schüler von hoher Attraktivität. Die Befreiungsgriffe müssen häufig wiederholt und geübt werden. Der Schwerpunkt am Ende jeder Übungsphase besteht darin, dass die Lösung der Umklammerung immer unter Wasser ausgeführt wird. Dabei ist zu beachten, dass bei der Durchführung der drei für dieses Modul ausgewählten Techniken Gefahren und Missbehagen möglich sind, die es gilt im verantwortungsvollen Zusammenspiel der Übungspartner zu vermeiden. Mögliche Gefahrenquellen sind:

- Falsche Dosierung des Hebeleinsatzes und/oder
- Schmerz- und Angstreaktionen beim Unterwasserziehen des Partners

### Stundenthema:

*Wie schütze ich mich selbst?* – Erprobung und Beurteilung unterschiedlicher Formen der Selbstrettung und des Selbstschutzes bei einem möglichen Rettungseinsatz

### Schwerpunktziel:

Die Schüler lernen Selbst- und Fremdrerettungshil-

femaßnahmen verantwortungsvoll anzuwenden, indem sie Techniken bei eigenen Erschöpfungszuständen und zur Befreiung von Umklammerungen eigenverantwortlich mithilfe von Stations- und Lernkarten üben.

### Weiteres Teillehrziel

Die Schüler erweitern ihre Selbstverantwortungskompetenz durch die Beurteilung von Einsatzmöglichkeiten vor dem Hintergrund potenzieller Gefahren und ihrer eigenen individuellen Möglichkeiten.

### Lehr-Lernphasen

#### EINFÜHRUNG: ANFANGSPHASE

1. In der Schwimmhalle: Im geleiteten Unterrichtsgespräch werden anknüpfend an die Hausaufgabe bzw. die vorbereitende Leseaufgabe im Bus (Informationsblatt zur Selbstrettung M31) die Rechtslage und insbesondere die Gefahren bei der Wasserrettung akzentuiert.

#### LEITFRAGE 1: Welchen Gefahren ist ein Retter möglicherweise ausgesetzt?

##### Erwartete Schülerbeiträge:

- Die Retter können durch „Ertrinkende“ (Umklammerungen) gefährdet werden.
- Den Retter können die Kräfte im Wasser verlassen: Schwere, nasse Kleidung, kaltes Wasser, starke Strömungen.
- Die Retter überschätzen sich.

#### LEITFRAGE 2: Was könnt ihr tun, um diese Gefahren zu verringern?

##### Erwartete Schülerbeiträge:

- Man sollte nicht blindlings ins Wasser springen, sondern die Situation klar vor dem Hintergrund des eigenen Leistungsvermögens beurteilen.
- Wenn man sich einer Person nähert, sollte man erst einen Sicherheitsabstand einhalten.
- Es können ggf. mögliche Gegenstände (Rettungsgeräte) eingesetzt werden um Abstand zu halten oder jemanden zu sichern (Kleidungsstück, ein Ruder etc.).



2. Die Lehrkraft erläutert den Stundenschwerpunkt, benennt das Stundenziel und entfaltet die Inhalte sowie die Verfahrensweise der Stunde.  
Um die potenziellen Gefahren für die Schüler zu minimieren, erläutert die Lehrkraft anschließend mit Hilfe des Plakats „Sicherheitshinweise beim Üben der Befreiungsgriffe“ (M30) die Gefahrenpunkte und akzentuiert die partnerschaftliche behutsame Ausführung.
3. Gemeinsam mit den Schülern wird das Kleiderschwimmen, die unmittelbar anschließende selbstständige Auseinandersetzung mit den Techniken der Krampflösung sowie der kraftsparenden Überlebenslagen (M32, M17, M18 & M19) vorbereitet.
4. Es erfolgt die Leistungsüberprüfung des Kleiderschwimmens.

**HAUPTTEIL: MITTELPHASE**

5. Die Schüler erproben in Kleingruppenarbeit eigenverantwortlich entsprechend des Arbeitsauftrages (M17) die Techniken der kraftsparenden Überlebenslagen sowie der Krampflösung mithilfe der Arbeitsmaterialien (M18 & M19) zunächst kurz an Land, dann im Wasser. Die Stationsblätter enthalten die bildlichen Ausführungsmöglichkeiten der Techniken und die Zuordnung von Bewegungshinweisen sowie Erprobungshinweise. Schnell arbeitende Gruppen bearbeiten die Zusatzaufgabe auf M17.
6. Kurze Reflexion der Erfahrungen

**Leitfragen zu kraftsparenden Überlebenslagen**

**Welche Schwierigkeiten ergaben sich bei dem Versuch ruhig im Wasser zu liegen?**

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Die schweren Körperteile (Beine) sinken sehr stark ab. Das Heben des Kopfes zum Atmen gelingt nicht immer, es wird Wasser geschluckt, der Mund wird durch die Wellen überspült etc.

**Begründe welche Überlebenslage du im Meer mit hohem Wellengang nutzen würdest?**

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Überlebenslage „Toter Mann“ ist vorteilhaft da man sich besser orientieren kann. Außerdem sieht man die anrollenden Wellen und kann so besser auf sie reagieren.

**Leitfragen zu Muskelkrämpfen**

**Welche Unterschiede ergaben sich bei der Ausführung der Dehntechniken an Land und im Wasser?**

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Die Standfestigkeit fehlt, sodass die Ausführung der Dehntechniken erschwert wird. Der Kopf gerät unter Wasser (Atemproblematik) und der Körper dreht sich im Wasser weg.

**Worin besteht die größte Gefahr, wenn man im Wasser einen Krampf erleidet?**

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Ein plötzlich einsetzender Krampf ist schmerzhaft und führt möglicherweise zu Panikreaktionen, hektischer Atmung und Koordinationsproblemen. Das Finden und Beibehalten von Ruhe bzw. ruhiger Atmung sind überlebenswichtig.

7. Die Lernenden erarbeiten eigenständig die drei Befreiungsgriffe mit Hilfe der drei Lernkarten (M21 bis M23). Schüler mit Vorerfahrung oder schnellerem Arbeitstempo üben die Befreiung mit kurzen Wegschwimm-Sprints.
8. Auswertung und Sicherung der Inhalte
  - a) Im Unterrichtsgespräch werden zunächst grundlegende Aspekte für den Einsatz von Befreiungsgriffen von der Lehrkraft herausgestellt.

**Verhalten zur Vermeidung von Umklammerungen**

- Schon beim Anschwimmen muss der Retter darauf achten, Abstand zu halten und sich nicht unnötig in Gefahr zu bringen. Nicht ansprechbare Personen in Panik sind von hinten anzuschwimmen!
- Falls vorhanden, sind schwimmende Gegenstände, Auftriebsmittel, Kleidungsstücke oder Rettungsgeräte zur Eigen-, Fremdsicherung und ggf. zur Abstandswahrung einzusetzen.
- Vor der Rettungsaktion sind mögliche Gefahren zu erkennen und Handlungsmöglichkeiten abzuwägen. Eine Person in Not kann übermenschliche Kräfte (autonom geschützte Kraftreserven) mobilisieren und selbst für körperlich starke Retter lebensbedrohlich werden.

**Verhalten bei Umklammerungen**

- Jeder Befreiungsgriff wird unter Wasser ausgeführt (selbst abtauchen bzw. vom Klammernden unter Wasser drücken lassen), weil die Atemnot des Klammernden häufig zur Lockerung oder dem Loslassen der Umklammerung führt.
- Bei starkem Krafteinsatz des Opfers bleiben dem Retter nur noch brachiale Möglichkeiten (Schlag auf das Nasenbein, Tritt zwischen die Beine etc.).

b) Herausstellen der Gemeinsamkeiten/Grundmuster von Befreiungsgriffen, die in den Fesselschleppgriff übergehen.

Hand tief	Ellbogen hoch	Beugen des Arms
Nach dem Lösen der Klammerung, mit einer Hand den Unterarm am Handgelenk des Klammernden nach unten drücken.	Mit der anderen Hand in das Ellbogengelenk greifen und den Arm des Klammernden hochhebeln.	Den am Handgelenk gefassten Arm des Klammernden beugen und den Unterarm nach hinten hoch zum Schulterblatt ziehen.

Gegebenenfalls kann der Bewegungsablauf der Befreiungsgriffe noch einmal demonstriert und von den Schülern beurteilt werden.

**SCHLUSS**

9. Abhängig von der zur Verfügung stehenden Zeit erfolgt die Überprüfung der Leistungsaufgabe im Tiefwasserbereich, bei der die Schüler das Lösen aus dem Halswürgegriff und dem Halsklammergriff von hinten demonstrieren. Die Lehrkraft erfasst die Ergebnisse auf dem Dokumentationsblatt (M33).

Im Übrigen zur Verfügung stehenden Wasserbereich können die Schüler üben oder sich mit motivierenden Materialien beschäftigen (Flossenschwimmen, Ausruhen auf Poolnudeln etc.). Hierfür sind vorher entsprechende Verhaltensweisen und Vereinbarungen zu besprechen.

**LITERATUR**

- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT e.V. (2012<sup>2</sup>): Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen. Bad Nenndorf.
- REINMANN-ROTHMEIER, G. & MANDL, H. (2001). Unterrichten und Lernumgebungen gestalten. In: A. Krapp & B. Weidemann (Hrsg.): Pädagogische Psychologie, S. 601-646. Weinheim.
- UNFALLKASSE NRW (2008): Sportunterricht sicher und attraktiv organisieren – Ausgewählte Materialien zur Unterrichtsgestaltung, Multimedia DVD.
- UNFALLKASSE NRW (2009): Schwimmen & Volleyball – Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht, Multimedia DVD.
- WILKENS, KLAUS & LÖHR, KARL (2010<sup>5</sup>): Rettungsschwimmen. Grundlagen der Wasserrettung. Schorndorf.
- Videos Befreiungsgriffe: <http://www.youtube.com/user/DLRGAndernach?feature=watch> (letzter Zugriff 06.06.2015)

## Bekämpfung von Ermüdungen | Arbeitsaufträge

Wähle eine dir entsprechende Wassertiefe und führe die abgebildeten kraftsparenden Überlebenslagen durch.

**Wichtig:** **Bleibe mindestens 20 Sekunden** in der ausgewählten Lage, um den Effekt spüren zu können!

### Forschungsaufträge

1. Experimentiert mit der Kopfstellung und der Luftmenge beim Einatmen bzw. Ausruhen in Rückenlage („Toter Mann“)!
2. Woran merkst du den Beruhigungseffekt?
3. Welche Überlebenslage ist eher für bewegte Wasseroberflächen mit hohen Wellen geeignet?  
Begründe deine Entscheidung!

## Lösen von Muskelkrämpfen | Arbeitsaufträge

Führe nacheinander die drei abgebildeten Dehntechniken auf **beiden Körperseiten** aus:

- Zuerst an Land
- danach im Tiefwasser

**Wichtig:** **Halte** die Dehnposition mindestens **15 Sekunden** ein!

### Forschungsaufträge

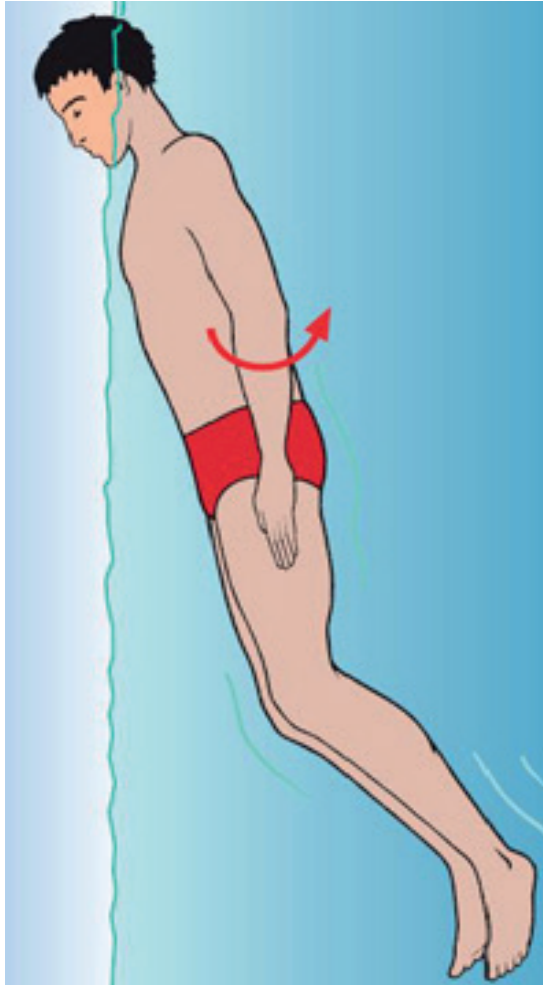
1. Welche Schwierigkeiten ergeben sich bei der Ausführung der Dehntechniken im Wasser?
2. Worin besteht die größte Gefahr, wenn man im Wasser einen Muskelkrampf erleidet?

## Zusatzaufgabe

Wie kannst du einen **Magen- oder Bauchdeckenkrampf** im Wasser lösen? Experimentiere im Wasser.

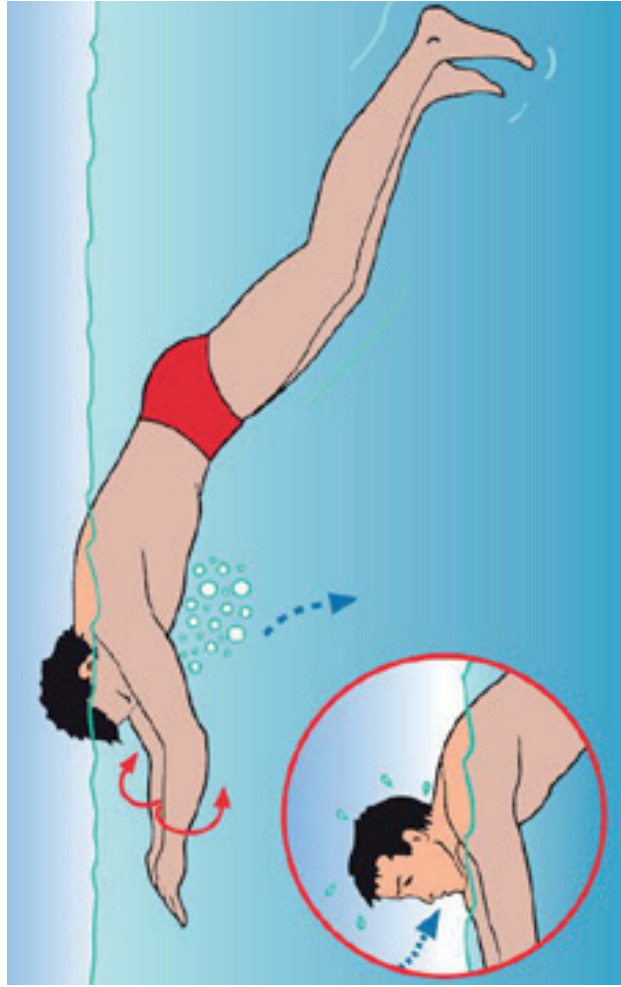
# Bekämpfung von Ermüdungen

## Lernkarte 1



### „Toter Mann“ Ausruhen in der **Rückenlage**

- Lege dich flach auf den Rücken.
- Tauche den Kopf bis zu den Ohren ein.
- Ziehe das Kinn leicht zur Brust.
- Sorge mit Händen und Beinen für das Gleichgewicht.
- Liege möglichst ruhig und erhole dich.

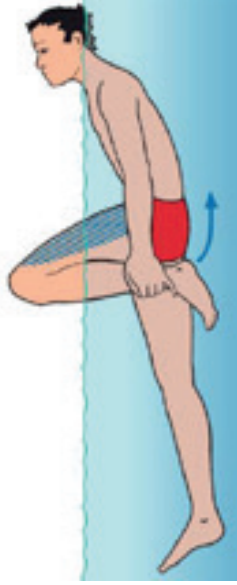
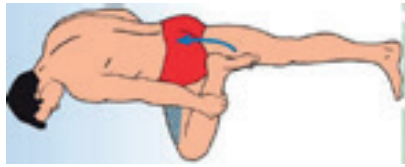


### „Froschlage“ Ausruhen in der **Bauchlage**

- Lege dich entspannt auf den Bauch.
- Lege das Gesicht ins Wasser.
- Hebe nur zur Einatmung kurz den Mund aus dem Wasser.
- Atme ruhig und langsam im Wasser aus.

# Lösen von Muskelkrämpfen

# Lernkarte 2



- Oberschenkelkrampf**
- Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk.
  - Ziehe die Ferse Richtung Gesäß.



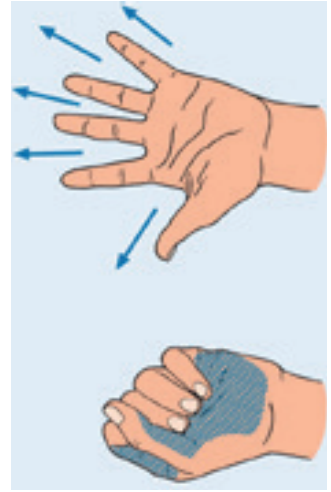
**Wadenkrampf**

- Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin.
- Strecke das Bein (freie Hand drückt oberhalb des Knies).



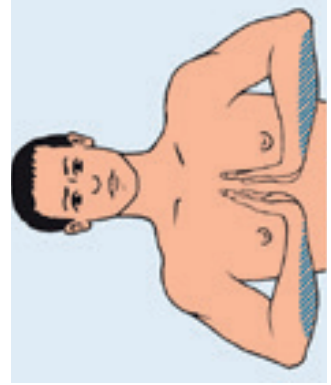
**Fingerkrampf**

- Finger wiederholt zur Faust schließen und ruckartig strecken.



**Unterarmkrampf**

- Handflächen aneinander legen und die Hände so drehen, dass die Fingerspitzen zur Brust gerichtet sind.



## Arbeitsplan Befreiungsgriffe

### Arbeitsaufträge

1. Informiert euch über den Bewegungsablauf, indem ihr die Bilder und die Texte studiert.
2. Übt abwechselnd jeden Befreiungsgriff nacheinander gemäß den nachfolgend aufgeführten Arbeitsschritten.

### Arbeitsschritte

1. An Land
2. Im Flachwasser
3. Im Tiefwasserbereich

### Zusatzaufgaben

4. Mit geschlossenen Augen
5. Mit dem anderen Arm / in die andere Richtung

## Hinweise zu der Endposition des Standard-Fesselschleppgriffs

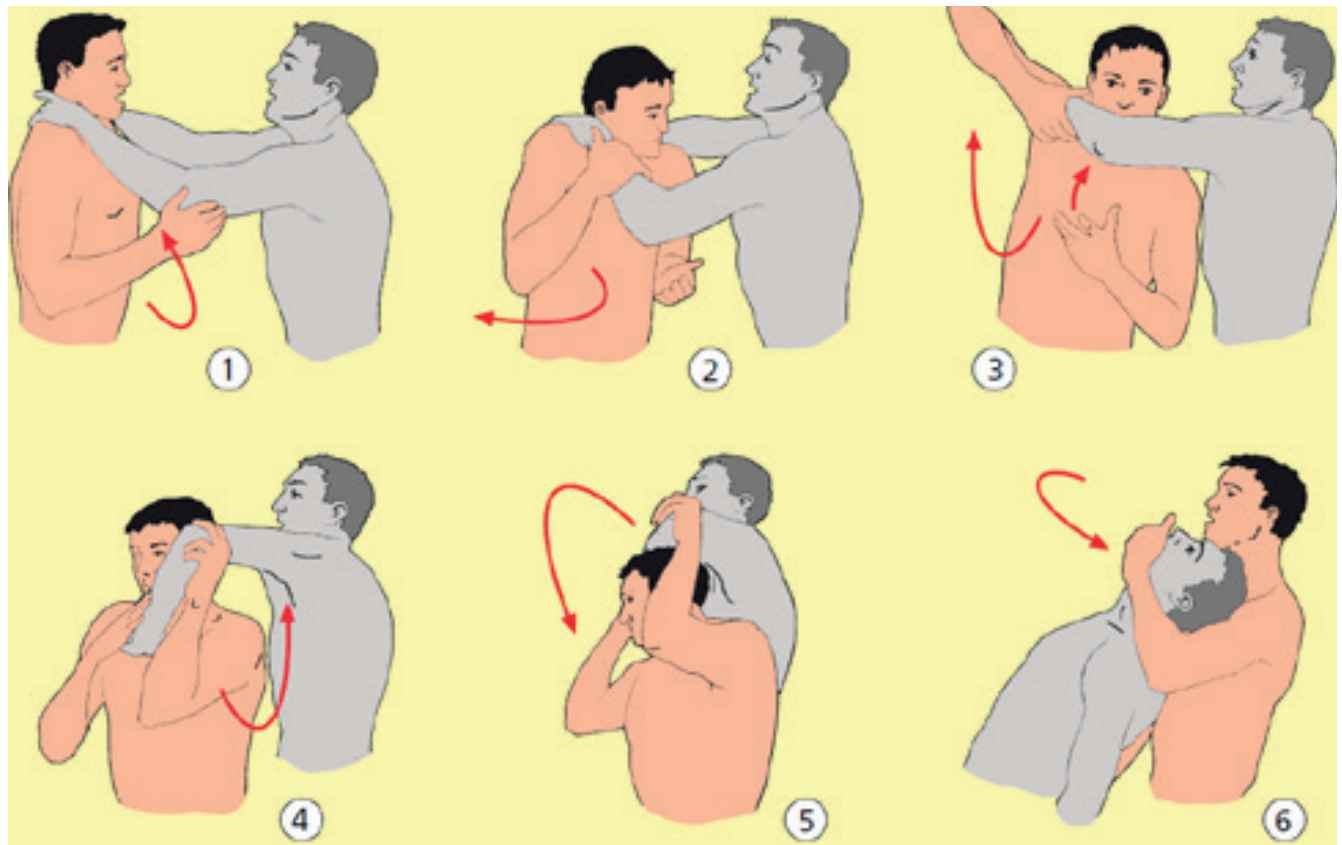
- Die linke Hand ist am Kinn und drückt den Kopf leicht nach hinten.
- Die rechte Hand ist an der linken Hand des Verunglückten und zieht den Unterarm nach hinten oben zum Rücken.





## Halswürgegriff von vorne

## Lernkarte 1



### Bild 1+2:

Ziehe die Schultern hoch (Bild 1). Drehe die linke Schulter ein und fasse mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk des Angreifers. (Daumen oben innen: Bild 3)

### Bild 3+4:

Greife mit deiner linken Hand von unten an den linken Ellenbogen des Angreifers und drücke den Arm nach oben.

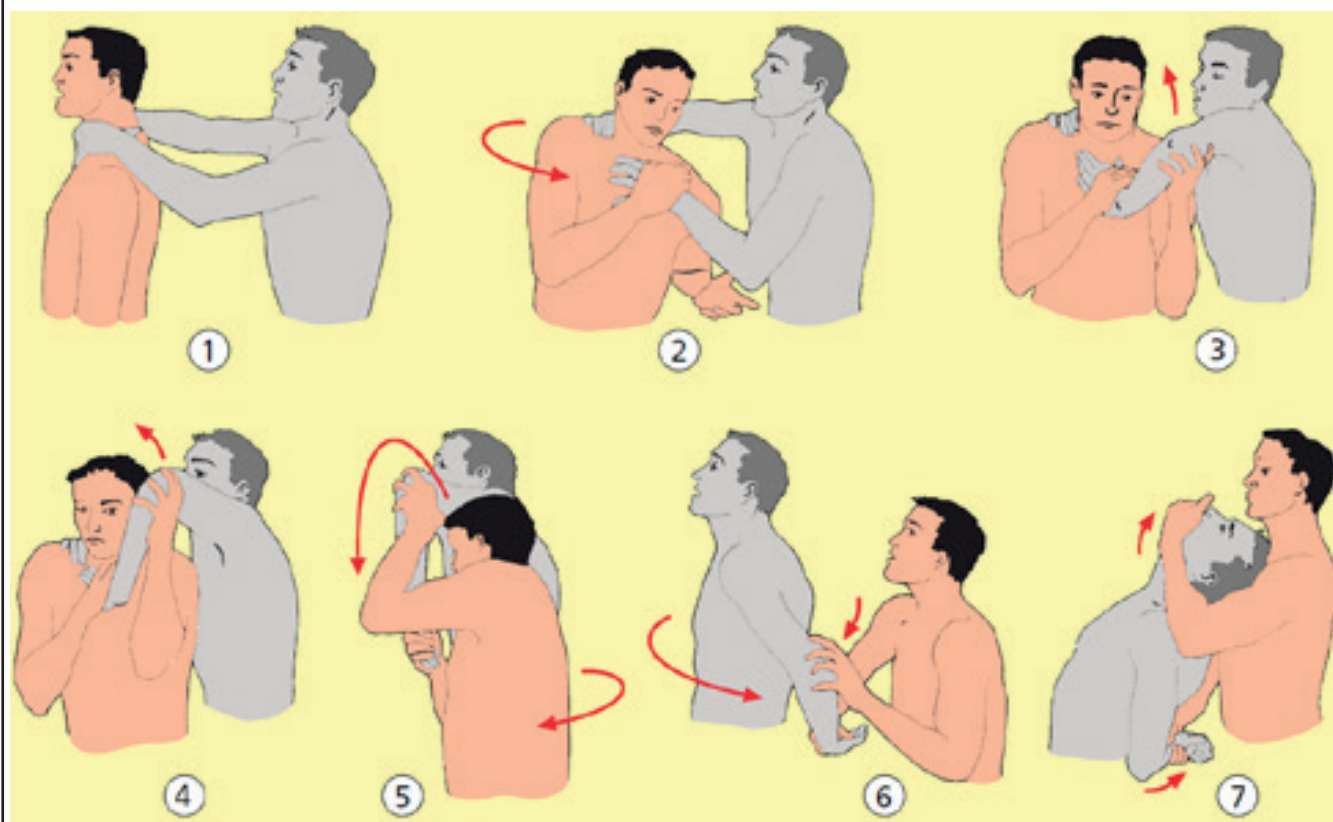
### Bild 5+6:

Tauche nah am Angreifer unter dem hochgedrückten Angreiferarm durch und beende die Bewegung im Standard-Fesselschleppgriff.



## Halswürgegriff von hinten

## Lernkarte 2



### Bild 1+2:

Ziehe die Schultern hoch (Bild1). Drehe Kopf und Schulter nach links und fasse diagonal mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk des Angreifers.

### Bild 3+4:

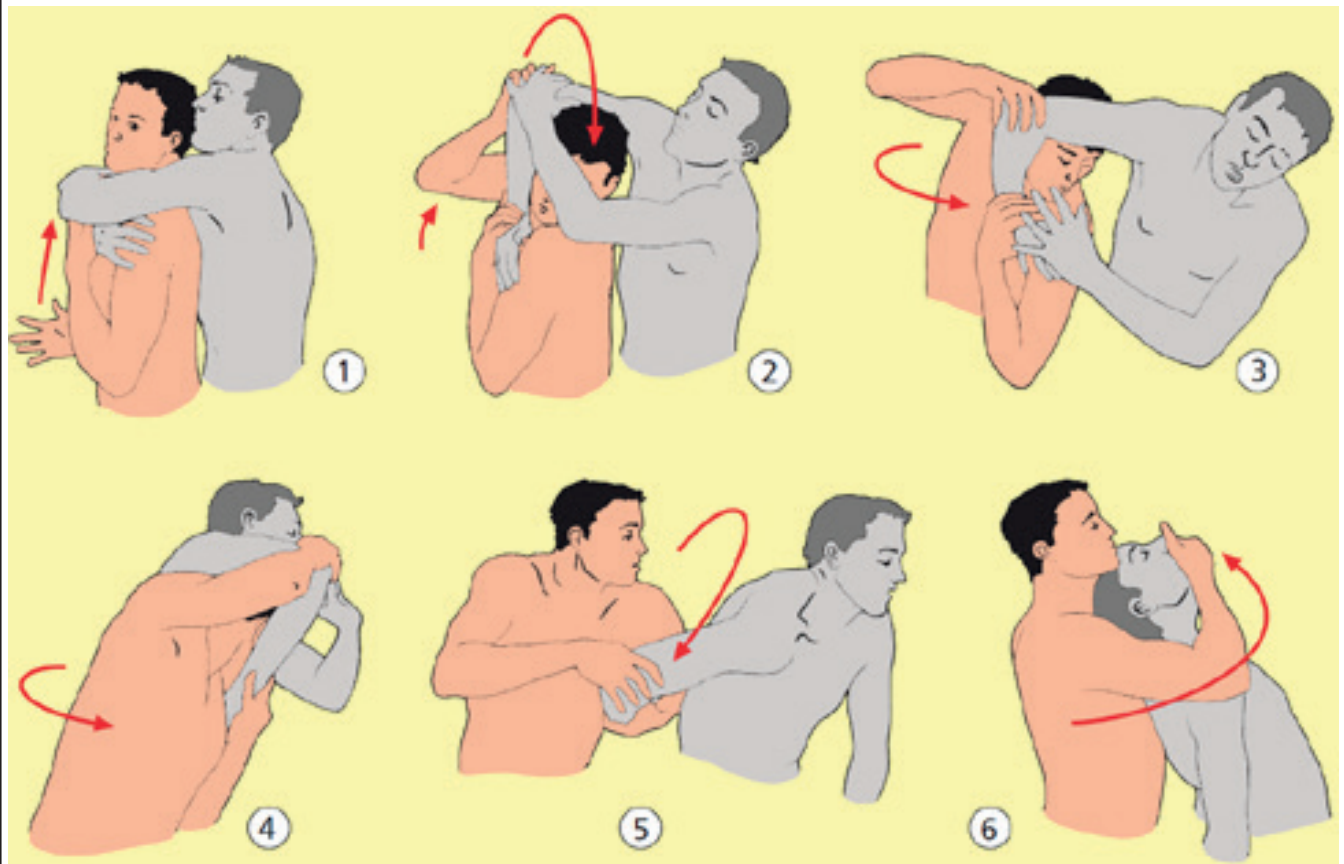
Greife mit deiner linken Hand von unten an den linken Ellenbogen des Angreifers und drücke den Arm nach oben.

### Bild 5-7:

Tauche nah am Angreifer unter dem hochgedrückten Angreiferarm durch und beende die Bewegung im Standard-Fesselschleppgriff.

## Halsumklammerung von hinten

## Lernkarte 3



### Bild 1:

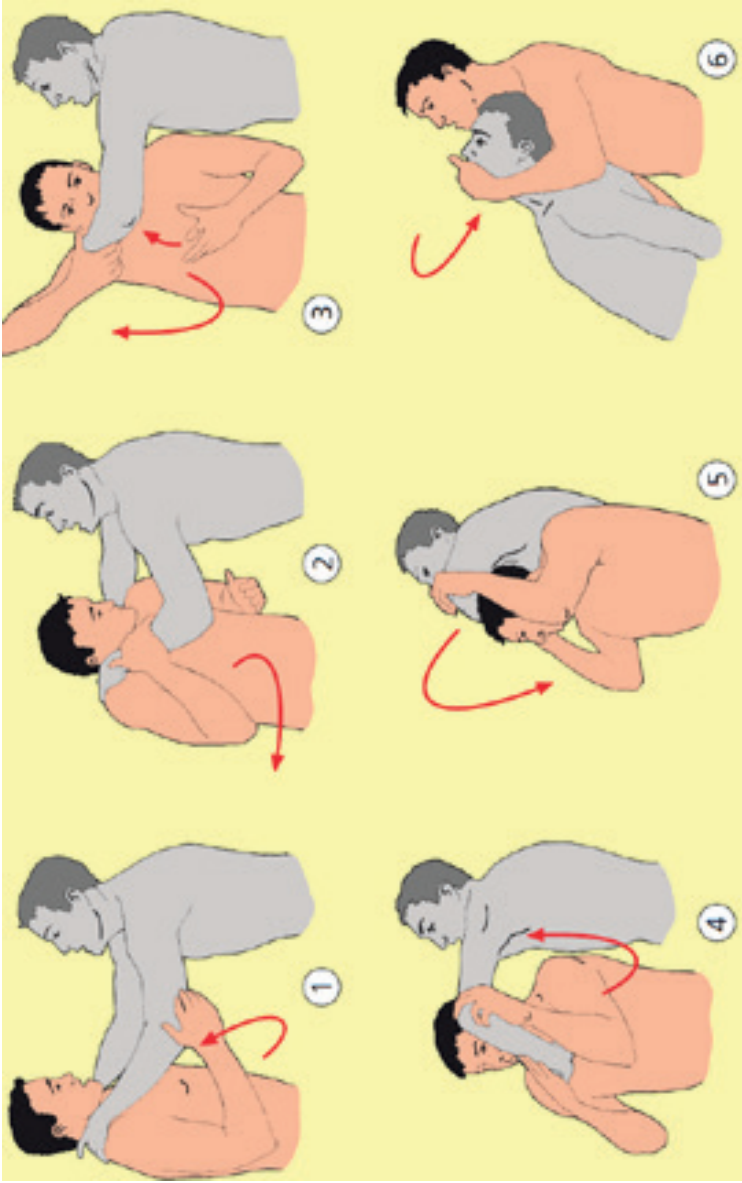
Ziehe die Schultern hoch und drehe den Kopf zur Seite. Fasse mit der linken Hand das rechte Handgelenk des Angreifers.

### Bild 2+3:

Greife mit deiner rechten Hand von unten an den rechten Ellenbogen und drücke beide Arme des Angreifers nach oben.

### Bild 4-6:

Tauche nah am Angreifer unter seinem hochgedrückten rechten Arm durch und beende die Bewegung im Standard-Fesselschleppgriff.



**Was soll geübt werden?**  
 Übt abwechselnd den Befreiungsgriff gemäß den aufgeführten Arbeitsschritten.  
 Lest die **Texte** zu den Bildern und die Arbeitshinweise sorgfältig!

**Wie soll geübt werden?**

1. An Land
  2. Im Flachwasser
  3. Im Tiefwasserbereich
- Zusatzaufgaben**
4. Mit geschlossenen Augen
  5. Mit dem anderen Arm/ in die andere Richtung

**So geht die Bewegung**

- **Bild 1+2:** Ziehe die Schultern hoch, drehe die linke Schulter ein und fasse mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk des Angreifers (Daumen oben innen: Bild 3).
- **Bild 3+4:** Greife mit deiner linken Hand von unten an den linken Ellenbogen des Angreifers und drücke den Arm nach oben.
- **Bild 5+6:** Tauche nah am Angreifer unter dem hochgedrückten Angreiferarm durch und beende die Bewegung im Standard-Fesselschleppgriff.

**Endposition Standard-Fesselschleppgriff (Bild 6)**

- Die linke Hand ist am Kinn und drückt den Kopf leicht nach hinten.
- Die rechte Hand ist an der linken Hand des Angreifers und zieht den Unterarm nach hinten oben zum Rücken.

# Halswürgegriff von hinten

# Lernkarte 2a



**Was soll geübt werden?**  
 Übt abwechselnd den Befreiungsgriff gemäß den aufgeführten Arbeitsschritten.  
 Lest die **Texte** zu den Bildern und die Arbeitshinweise sorgfältig!

**Wie soll geübt werden?**

1. An Land
  2. Im Flachwasser
  3. Im Tiefwasserbereich
- Zusatzaufgaben**
4. Mit geschlossenen Augen
  5. Mit dem anderen Arm/ in die andere Richtung

**So geht die Bewegung**

- **Bild 1+2:** Ziehe die Schultern hoch, drehe Kopf und Schulter nach links und fasse diagonal mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk des Angreifers.
- **Bild 3+4:** Greife mit deiner linken Hand von unten an den linken Ellenbogen des Angreifers und drücke den Arm nach oben.
- **Bild 5+6:** Tauche nah am Angreifer unter den hochgedrückten Angreiferarm durch und beende die Bewegung im Standard-Fesselschleppgriff.

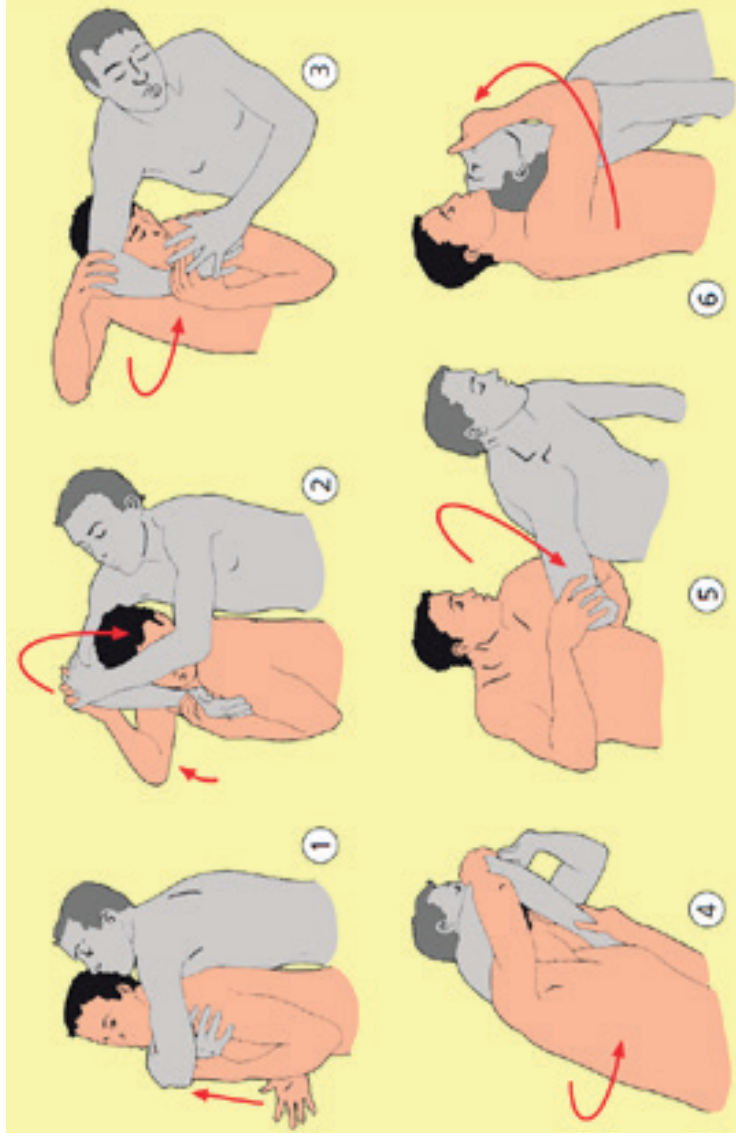
**Endposition Standard-Fesselschleppgriff (Bild 7)**

- Die linke Hand ist am Kinn und drückt den Kopf leicht nach hinten.
- Die rechte Hand ist an der linken Hand des Angreifers und zieht den Unterarm nach hinten oben zum Rücken.



# Halsumklammerung von hinten

## Lernkarte 3a



### Was soll geübt werden?

Übt abwechselnd den Befreiungsgriff gemäß den aufgeführten Arbeitsschritten. Lest die **Texte** zu den Bildern und die Arbeitshinweise sorgfältig!

### Wie soll geübt werden?

1. An Land
2. Im Flachwasser
3. Im Tiefwasserbereich

### Zusatzaufgaben

4. Mit geschlossenen Augen
5. Mit dem anderen Arm/ in die andere Richtung

### So geht die Bewegung

- Bild 1: Ziehe die Schultern hoch und drehe den Kopf zur Seite. Fasse mit der linken Hand das rechte Handgelenk des Angreifers.
- Bild 2+3: Greife mit deiner rechten Hand von unten an den rechten Ellenbogen und drücke beide Arme des Angreifers nach oben.
- Bild 4-6: Tauche nah am Angreifer unter dem hochgedrückten rechten Angreiferarm durch und beende die Bewegung im Standard-Fesselschleppgriff.

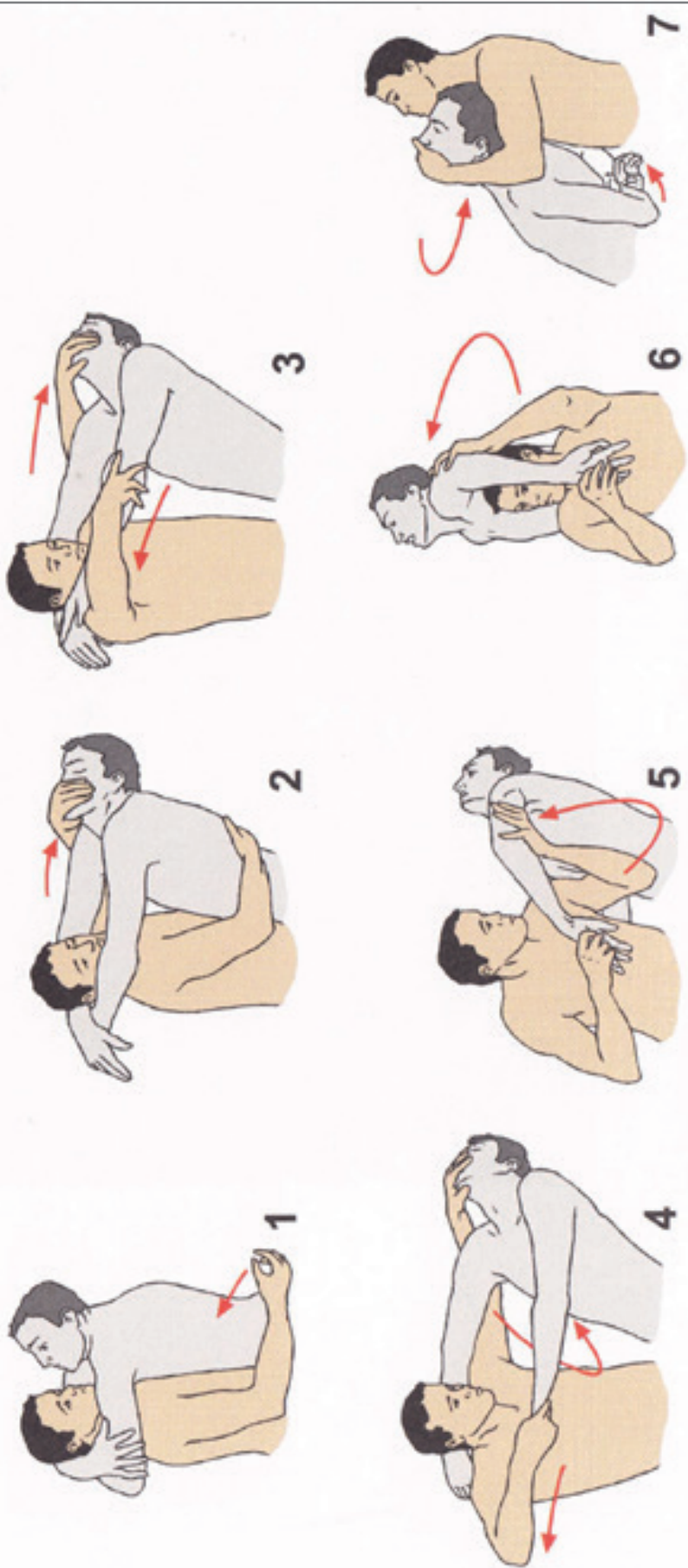
### Endposition Standard-Fesselschleppgriff (Bild 6)

- Die linke Hand ist am Kinn und drückt den Kopf leicht nach hinten.
- Die rechte Hand ist an der linken Hand des Angreifers und zieht den Unterarm nach hinten oben zum Rücken.

## Lösen aus der Halsumklammerung von vorne

### Hinweise für die Erarbeitung

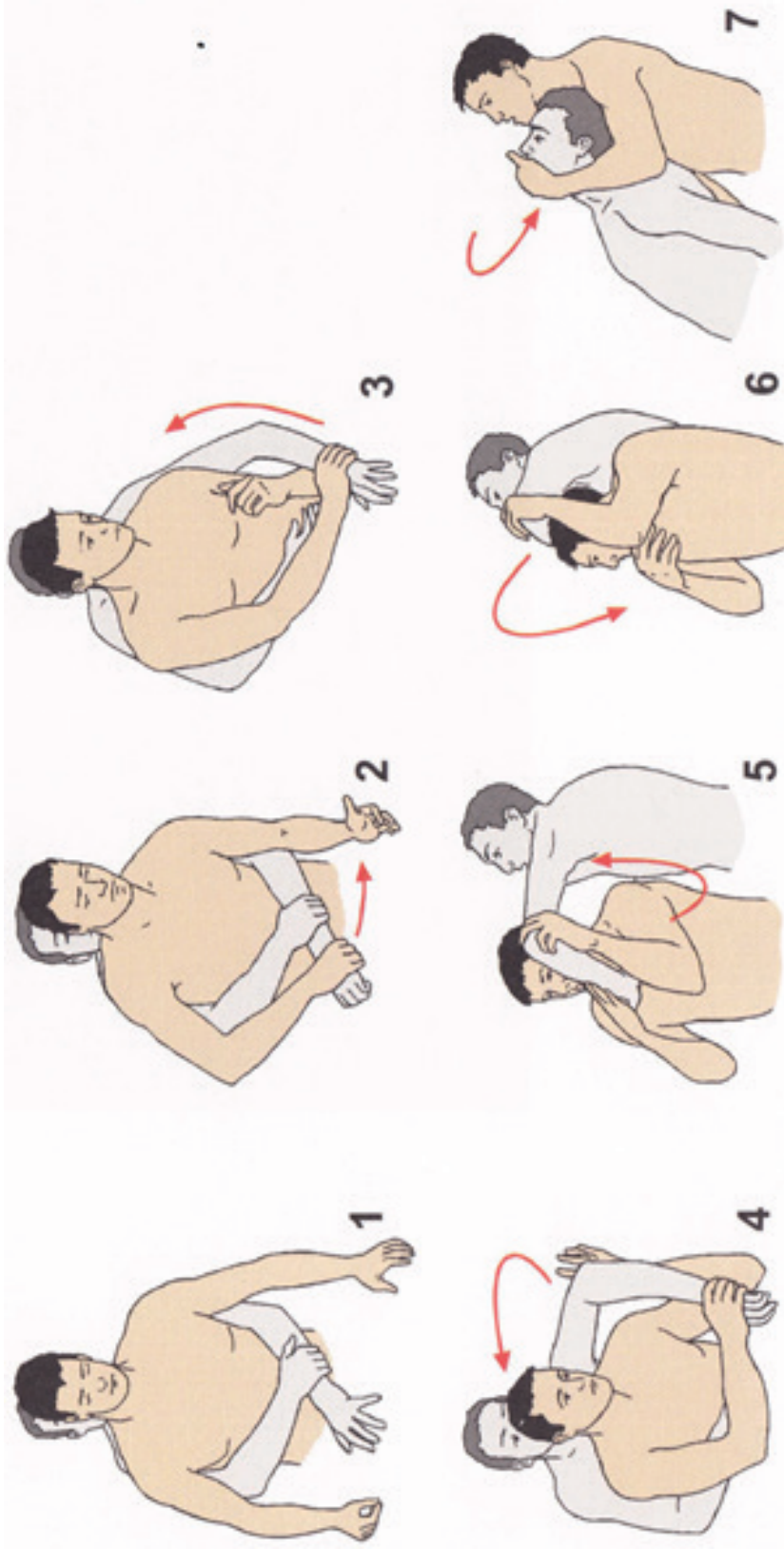
- Führt die Umklammerungen zunächst mit lockerem Griff aus.
- Kontrolliert bei der Arbeit an Land gemeinsam das Setzen der Griffpunkte/ das Hochdrücken des Arms.
- Verbindet bei der Ausführung im Wasser die Handlung mit einem Abtauchen.
- Führt die Befreiungsgriffe schnell und kräftig durch.
- Beendet die Ausführung in der Fesselschleppgriffposition im Rücken des Angreifers.



## Lösen aus der Körperumklammerung von hinten

### Hinweise für die Erarbeitung

- Führt die Umklammerungen zunächst mit lockerem Griff aus.
- Kontrolliert bei der Arbeit an Land gemeinsam das Setzen der Griffpunkte/ das Hochdrücken des Arms.
- Verbindet bei der Ausführung im Wasser die Handlung mit einem Abtauchen.
- Führt die Befreiungsgriffe schnell und kräftig durch.
- Beendet die Ausführung in der Fesselschleppgriffposition im Rücken des Angreifers.

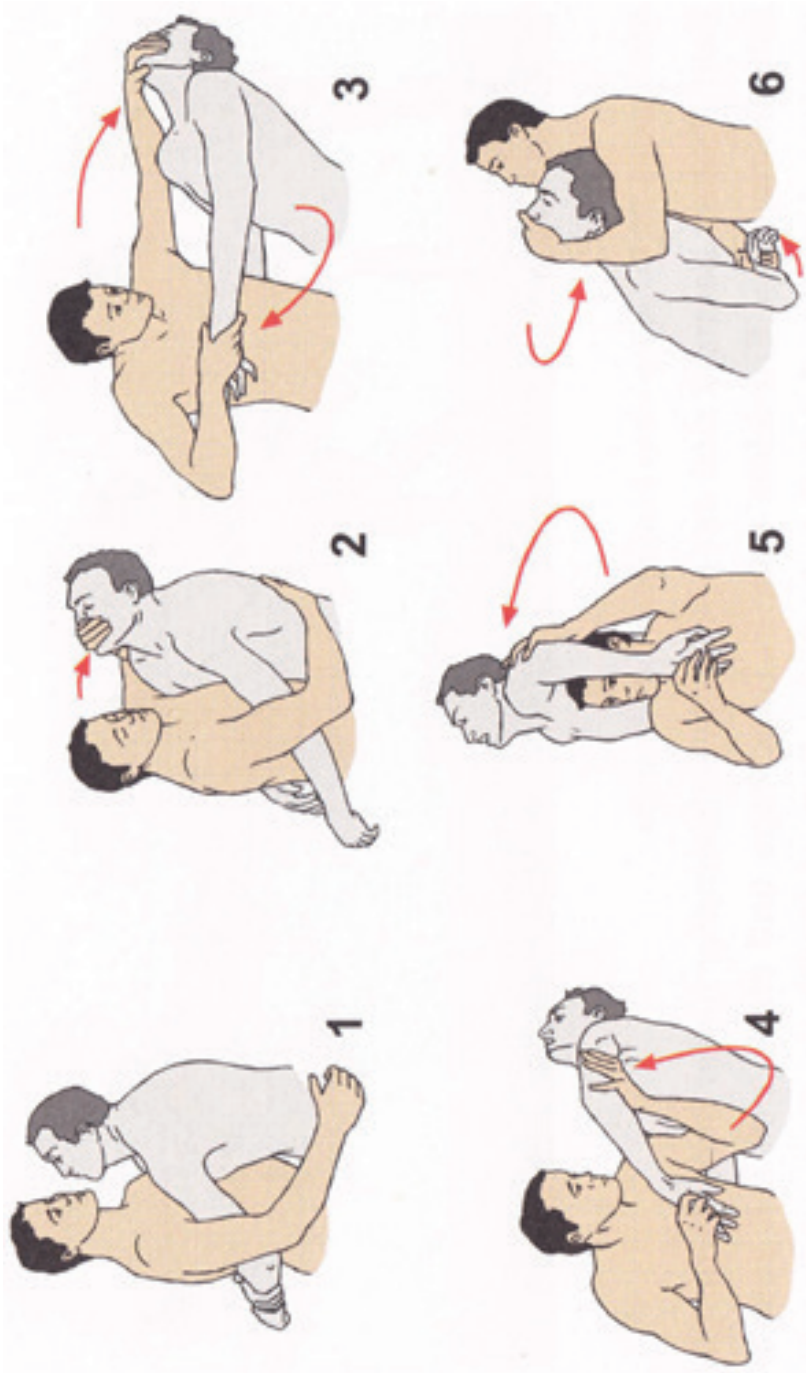




## Lösen aus der Körperumklammerung von vorne

### Hinweise für die Erarbeitung

- Führt die Umklammerungen zunächst mit lockerem Griff aus.
- Kontrolliert bei der Arbeit an Land gemeinsam das Setzen der Griffpunkte/ das Hochdrücken des Arms.
- Verbindet bei der Ausführung im Wasser die Handlung mit einem Abtauchen.
- Führt die Befreiungsrufe schnell und kräftig durch.
- Beendet die Ausführung in der Fesselschleppgriffposition im Rücken des Angreifers.



# SICHERHEITS- HINWEISE

beim Üben der  
Befreiungsgriffe



© Spencer - Fotolia.com

## Retter

- **Drücke** deinem Partner **nicht** die Luft ab!
- **Hebele nicht** bis in die Extremposition!
- **Setze** die Griffe zunächst locker ein! Erst später mit mehr Kraft!
- **Achte** auf eventuelle Schmerzreaktionen deines Partners!

## Angreifer

- **Halte** bei den Klammergriffen **nicht krampfhaft** an deinem Partner fest!
- **Erleichtere** ihm das Lösen, wenn du merkst, dass er den Griff richtig ansetzt!

## Informationsblatt – Selbstrettung

Wenn Personen im Wasser in Not sind, bin ich dazu verpflichtet, im Rahmen meiner Möglichkeiten zu helfen! Ich muss jedoch nicht mein eigenes Leben gefährden!

### Grundsätze für einen Retter

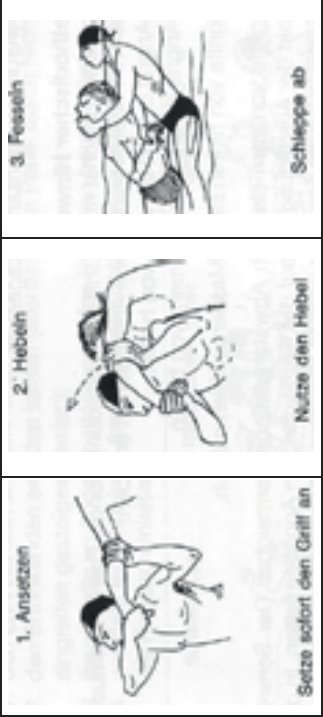


vorrangiges Ziel <b>VERMEIDEN VON UMKLAMMERUNG</b>		<b>Lösen von Umklammerungen</b>	
<b>Anschwimmen / Gefahr erkennen</b> (Handlungsmöglichkeiten gedanklich durchgehen)	<b>Abwehrreaktionen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tauche sofort ab, drücke die zu rettende Person unter Wasser, damit sie den Griff lockert!</b></li> <li>• Ziehe die Schultern hoch, um den Druck auf den Hals zu reduzieren!</li> <li>• Setze den Befreiungsgriff ein!</li> <li>• Jeder Befreiungsgriff endet im Standard-Fesselschleppgriff!</li> </ul> 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Halte einen Sicherheitsabstand ein!</b></li> <li>• Sprich beruhigend mit der Person in Not!</li> <li>• Rette nur von hinten!</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Entziehe dich dem Angriff!</b></li> <li>• Drücke / stoße dich weg!</li> <li>• Tauche ab!</li> </ul> 		

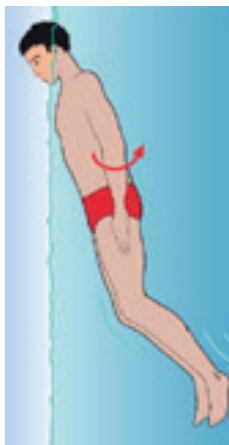
Abb. aus Wilkens/Löhr und Teilnehmerbroschüre Rettungsschwimmen 2012

**Sicherungsblatt - Selbstrettung**

**Ermüdungszustände**

Bei Erschöpfungszuständen zeigst du kraftsparendes Verhalten!

Ausruhen in Rückenlage



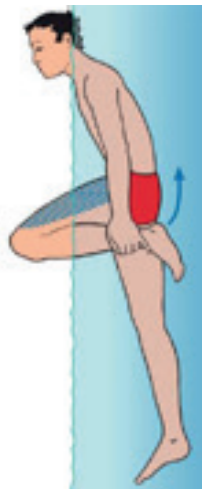
Ausruhen in Bauchlage



**Muskelkrämpfe**

Bei Muskelkrämpfen musst du Ruhe bewahren und den Muskel dehnen!

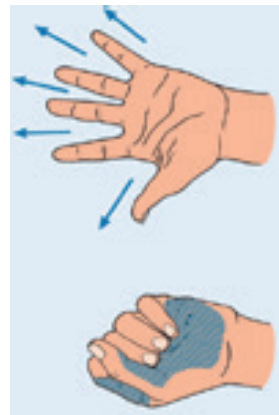
Oberschenkelkrampf



Wadenkrampf



Fingerkrampf



**Umklammerungen**

Bei Umklammerungen wendest Du Befreiungsgriffe an!

Halswürgegriff von vorne



Halswürgegriff von hinten



Halsumklammerung von hinten



**DOKUMENTATIONSBOGEN – BEFREIUNGSGRIFFE / KLEIDERSCHWIMMEN**

Name	Kleiderschwimmen		Halswürgegriff von hinten	Halsumklammerung von vorne
	Zeit	Ausführungsqualität	Ausführungsqualität	Ausführungsqualität

Hinweise zur Beurteilung	
Kleiderschwimmen	Befreiungsgriffe
<p><b>Ausführungsqualität Entkleidung im Wasser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Der Schwimmer paddelt während des Ausziehens ruhig in Rücklage.</li> <li>Die Kleidung wird kräftig aus dem Wasser geworfen und landet ohne Rand- oder Beckenbodenkontakt auf dem Land.</li> </ul>	<p><b>Ausführungsqualität Befreiungsgriff</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Der Klammernde wird unter Wasser gedrückt und der Befreiungsgriff unter Wasser angesetzt.</li> <li>Die Bewegung wird schnell und sicher ausgeführt.</li> <li>Die Bewegung wird mit einem fachgerechten Standard-Fesselschleppgriff beendet (Hand ist am Kinn).</li> </ul>





## Modul C – Schlepptechniken

Die Techniken des Transportierens und Schleppens, sind spezifische Inhalte des Rettungsschwimmens. Nach WILKENS/LÖHR (2010) lassen sie die Techniken wie folgt unterscheiden:

- **Transportieren** wird angewendet, wenn ein Schwimmer ermüdet oder erschöpft ist. Der Hilfebedürftige ist noch ansprechbar und kann (wenn auch in einem Erregungs- und Angstzustand) den Retter unterstützen.  
**Techniken:** Schieben und Ziehen
- **Schleppen** einer Person wird dann erforderlich, wenn der Verunglückte bewusstlos ist oder bei Ertrinkenden, bei denen durch Angst- und Panikreaktionen mit Gegenwehr beim Rettungsvorgang zu rechnen ist.  
**Techniken:** Kopfschlepp-, Achselschlepp- und Standardfesselschleppgriff

### Zielsetzung

Auf eine Auseinandersetzung mit den Transporttechniken wird in diesem Modul bewusst verzichtet. In diesem Modul werden lediglich die drei Techniken Kopfschleppgriff, Achselschleppgriff und Standardfesselschleppgriff aus dem Bereich des Schleppens eingeführt und geübt, da sie im Vergleich zu den Transporttechniken schwieriger sind und im Ernstfall eine größere Herausforderung darstellen. Die Transporttechniken, die sich für die Schüler erfahrungsgemäß als keine größere schwimmerische Herausforderungen erweisen, können im Rahmen des Zusatzmoduls in Kooperation mit der DLRG problemlos ausgeführt und überprüft werden. Für die Schüler, die das Rettungsschwimmabzeichen DRSA Bronze erlangen möchten, stehen die Infoblätter Transporttechniken (M46) und Anlandbringen & Aufnahmetechniken (M47) für ein außerunterrichtliches Üben zur Verfügung.

Die Erarbeitung der Schlepptechniken wird der Leitidee des Unterrichtsvorhabens folgend weitgehend selbst gesteuert und von den Schülern durchgeführt. Sie sollen bei diesem methodischen Vorgehen des Bewegungslernens selbstständig Wissen erwerben,

dieses bei der gegenseitigen Korrektur nutzen sowie im Zusammenhang mit dem praktischen Erproben Problemlösungen entwickeln. Abhängig von der zur Verfügung stehenden Zeit werden die Techniken noch in der Leistungsaufgabe angewendet. Diese intentionale Wissensvermittlung erfolgt durch Lernkarten und Beobachtungsbögen. Durch dieses Lernarrangement werden die Schüler zu mehr Selbstständigkeit im eigenen Lernprozess angeregt und die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Lerngewohnheiten und -bedürfnissen werden gefördert.

### Inhalte – Methodik

Im Rahmen dieses Unterrichtsvorhabens wurde das Schwimmen in Rückenlage ohne Armtätigkeit bereits in einer vorausgehenden Unterrichtseinheit geübt. In der heutigen Unterrichtseinheit wird auf diese im Modul A geübte Schwimmtechnik zurückgegriffen, wobei Abweichungen von der idealtypischen und effektiven Technik zu erwarten, aber auch zu tolerieren sind (Scherbewegung, fehlendes Ausdrehen der Füße, nur Kraulbeinschlag). Dies ist vor dem übergeordneten Prinzip „Jeder Schüler nach seinen Möglichkeiten“ vertretbar und unterstützt die Motivation der Schüler. Eine Korrektur dieser Fehlerbilder ist zudem sehr zeitaufwändig. Im Ernstfall geht es darum, potenziell helfen zu können oder zu wissen, dass die eigenen schwimmerischen Fähigkeiten nicht ausreichen, um eine weiter entfernte Person zu schleppen, aber an anderer Stelle den Rettungsvorgang unterstützen zu können (Absetzen eines Notrufs, an Land bringen etc.). Allerdings sollte jedem Schüler klar sein, dass von einer effektiven Schwimmtechnik die Qualität des Schleppvorgangs und die zurückgelegte Strecke abhängen. Im Endeffekt können die richtige Technik und die Kondition des Retters lebensrettende Faktoren darstellen.

Im geleiteten Unterrichtsgespräch wird anknüpfend an die Hausaufgabe bzw. die vorbereitende Leseaufgabe im Bus (Informationsblatt zu Transportieren und Schleppen M34) der Stundenschwerpunkt herausge-



arbeitet. Es muss für die Schüler klar werden, dass und warum in dieser Stunde nur die ausgewählten Schlepptechniken bearbeitet werden. Das Einüben und die Korrektur der entsprechenden Techniken sollen wieder stark selbstständig von den Schülern geleistet werden.

Die Auseinandersetzung mit den Schlepptechniken im Hauptteil der Stunde erfolgt in Kleingruppen mit Hilfe von je einer Lernkarte und den Beobachtungsbögen zu den drei Schlepptechniken (M36 bis M42). Aufgrund der erschwerten Rahmenbedingungen im Schwimmbad werden die Informationen auf den einzelnen Arbeitsmaterialien didaktisch reduziert. Die klare Strukturierung der einzelnen Elemente über grafische Ordnungsmuster, Fragestellungen und Farben gewährleisten einen schnellen Überblick und erleichtern die selbstständige Gestaltung des Übungsprozesses.

Als Arbeitsauftrag stehen zwei alternative Materialien zur Verfügung (Arbeitsplan Schlep্পgriff und Beobachtungsdurchführung). Neben dem Sinnbezug der Bewegungshandlung und der Vorgehensweise, als Voraussetzungen für wirkungsvolles Lernen, gilt es eine klare Bewegungsvorstellung zu schaffen. Bei den Lernkarten wird das Bewegungsverständnis über zwei Kanäle transportiert. Zentrale Inhalte werden optisch über Phasenbilder und sprachlich über Handlungsabläufe präsentiert. Sicherheitshinweise runden die Karte ab. Schüler mit höherem Lerntempo bzw. Vorwissen erhalten eine Zusatzaufgabe. Bei diesem Forschungsauftrag sollen sie sich mit dem Problem der Wasserlage einer erschöpften oder bewusstlosen Person auseinandersetzen. Versierte Schwimmer üben die Schlep্পgriffe als weitere Differenzierung gegen einen erhöhten Widerstand durch den Partner: Grätschen der Beine, Seitwärtsstrecken der Arme oder Tragen von Kleidung. Der Beobachtungsauftrag unterstützt beim Setzen der richtigen Griffpunkte und der Kontrolle und Korrektur der Schwimmtechnik (Beinschlag). Durch das gegenseitige Beobachten unter Einsatz der Beobachtungsbögen zu den drei Schlepptechniken (M40, M41 & M42) profitieren sowohl der Beobachter als auch der Beobachtete. Die Beobachter entwickeln eine genauere Bewegungsvorstellung und die im Wasser Übenden

erhalten eine direkte Rückmeldung zum Bewegungsvollzug. Abhängig von der Erfahrung mit Beobachtungsaufträgen, ist der zeitliche Ablauf (Wechsel der Rollen) und die Art der Rückmeldung klar zu regeln. Die Gruppen werden von den Schülern eigenständig gebildet. Die freie Wahl des Schlep্প-Partners ist deshalb wichtig, da der enge körperliche Kontakt und sensible Griffbereiche (Gesicht, Achseln) ein gegenseitiges Vertrauen voraussetzen. Außerdem wird dadurch ein Stück Verantwortung für den Übungsprozess von den Schülern übernommen. Die Lehrkraft weist an dieser Stelle daraufhin, dass die Auswahl ungefähr gleich großer bzw. gleich schwerer Partner anzustreben ist.

Für die geplante Überprüfung am Ende der Stunde haben die Schüler die Möglichkeit aus den beiden Schlepptechniken Kopf- oder Achselschlep্পgriff entsprechend ihrer Fähigkeiten eine auszuwählen. Die Demonstration des Standardfesselschlep্পgriffs ist vor dem Hintergrund der Prüfungsbedingungen des DRSA Bronze obligatorisch. Zudem stellt diese Technik die Endposition aller Befreiungsgriffe dar und taucht an anderer Stelle unterrichtlich als Wissens- und Erfahrungsgrundlage wieder auf. Der Standardfesselschlep্পgriff stellt den beobachtenden Lehrer allerdings vor das Problem, dass das Setzen des richtigen Griffpunkts im Rücken der abgeschlep্পten Person unter Wasser liegt und nicht deutlich sichtbar ist.

Die Überprüfung (50m Schlep্পen: 25m im Kopf- oder Achselschlep্পgriff und 25m im Standardfesselschlep্পgriff) sollte nur auf einer Bahn bzw. in einem Querbahnbereich vorgenommen werden. Die beiden anderen Bereiche/Bahnen können von den Schülern parallel genutzt werden, um weiter selbstständig die Schlepptechniken zu verbessern. Das Arbeitsmaterial aus den ersten Phasen der Stunde kann dabei weiter zielgerichtet eingesetzt werden. Dadurch wird ein höherer Aktivierungsgrad erzielt und die Schüler können sich weiter gegenseitig korrigieren und unterstützen. Wenn die ersten Schüler die Leistungsaufgabe absolviert haben, sollte ein Drittel der zur Verfügung stehenden Fläche als Spielfläche zur Verfügung stehen. Dort könnte bspw. ein Wasserballspiel/Wasservolleyball – quer – organisiert werden.

Auf dem zur Überprüfung verwendeten Dokumentationsblatt (M43) befinden sich die drei Schlepptechniken, jeweils unterteilt in die Teilbereiche Griffpunkte, Beinschlag und Strecke. Im Unterpunkt Strecke wird die zurückgelegte Distanz eingetragen, bei den Griffpunkten und beim Beinschlag wird mithilfe der drei Kategorien plus (+), befriedigend (0) und minus (-) beurteilt, ob die geübten Griffpunkte und Ausführungshinweise umgesetzt werden bzw. ob ein effektiver Vortrieb im Schleppvorgang erzeugt wird. In der äußeren rechten Spalte kann dokumentiert werden, ob die Vorgaben des DRSA Bronze zum Schleppen erfüllt werden.

Die das ganze Unterrichtsvorhaben durchziehende Prämisse, dass jeder Schüler im Rahmen seiner Fähigkeiten handelt und individuell vertretbare Entscheidungen trifft, wird auch in diesem Modul wieder berücksichtigt. Die Differenzierung, entweder die Bedingung des DRSA Bronze zu erfüllen oder nur die 25m als schulrelevante Strecke zu absolvieren, entspricht dem Prinzip der Eigenverantwortung und der zentralen Leitidee des Unterrichtsvorhabens „Jeder handelt beim Rettungsschwimmen im Rahmen seiner Möglichkeiten“. Anzumerken bleibt, dass der Zeitrahmen für die Überprüfung des Schleppens bei der Umsetzung dieser Stunde möglicherweise nicht vollständig zu realisieren ist. Das Zeitbudget ist stark abhängig von der Klassengröße und den motorischen Fähigkeiten der Schüler.

Nach dem Absolvieren der Leistungsaufgabe bzw. während des Rückweges im Bus erhalten die Schüler das nachbereitende Kontrollblatt Transportieren und Schleppen (M44) mit drei Fragen bzw. Rettungssituationen, die in Partnerarbeit beantwortet/gelöst werden sollen. Diese Sicherungsform orientiert sich am Grundgedanken der Eigenkontrolle und der gegenseitigen Korrektur, die auch in der praktischen Wasserarbeit bereits genutzt wurde. Durch dieses Vorgehen werden die Schüler zu mehr Selbstständigkeit im eigenen Lernprozess angeregt. Dabei werden verschiedene Lernprozesse initiiert:

- Die geübten Techniken werden bezüglich der Rettungssituation beurteilt.
- Die Bewegungsvorstellung wird reproduziert.
- Die Verknüpfung von aktiver Wasserarbeit und theoretischem Rüstzeug wird deutlicher.

Der Schwierigkeitsgrad der drei Fragen des Kontrollblattes ist ansteigend: Bei Frage 1 geht es um die Unterscheidung von Transportieren und Schleppen; dies knüpft an das vorbereitende Infoblatt am Beginn der Stunde an. Frage 2 hebt auf den Nachvollzug einer Schlepptechnik mit genauer Bewegungsbeschreibung ab, während bei Frage 3 die Annäherung an eine wild um sich schlagende Person im Wasser und damit um die Eigensicherung und das kalkulierte Verhalten eines Retters in den Blick genommen wird.

## Organisation – Sicherheit

Da sich die Schüler beim Schleppen im Wasser in der Rückenlage befinden und keinen Blickkontakt in die Schwimmrichtung haben, ist besonders darauf zu achten, dass sich beim Üben keine Kollisionen ereignen bzw. dass kein unkontrolliertes Anschwimmen an den Beckenrand erfolgt. Beim Üben auf den Querbahnen könnte jeweils am Ende der Bahn das Wasser verlassen werden (Schwimmen in Wellen), um dann um das Becken herum gehend zum Anfangspunkt der Schwimmstrecke zu gelangen.

Bei der ersten Auseinandersetzung mit den drei Schlepptechniken können die Schüler frei entscheiden, bei welcher Wassertiefe sie arbeiten wollen. Einfacher ist es, im Flachwasserteil des Beckens zu beginnen, da die Einnahme der Schlepppositionen im brusttiefen Wasser leichter ist und ein erster Vortrieb durch Gehschritte erzielt werden kann. Diejenigen, die sich schon sicher fühlen, können aber auch im tiefen Teil des Beckens arbeiten. Das Setzen der richtigen Griffpunkte ist dort natürlich anspruchsvoller, da aus dem Wassertreten begonnen werden muss. Nachdem die Schüler alle drei Schlepptechniken erprobt haben entscheiden sie sich für eine der beiden Schlepptechniken: Kopf- oder Achselschleppgriff. Diese erwählte Technik und der für das DRSA Bronze obligatorische Standard-Fesselschleppgriff werden dann im zweiten Schritt mithilfe des jeweiligen Beobachtungsbogen in Kleingruppen geübt.

Das Prinzip des empathischen und sensiblen Umgangs mit dem Partner muss sowohl in der Einstiegsphase der Stunde, als auch im Verlauf der Partnerarbeit deutlich herausgestellt werden. Die Anwendung des Fesselschleppgriffs ist durch seine Hebelwirkung

und ein falsches (zu tiefes) Greifen am Hals mit Gefahren verbunden. Beim Kopfschleppgriff ist darauf zu achten, dass der Zug nicht am Hals erfolgt, nicht ruckartig am Kopf gezogen oder dieser gedreht wird und die kleinen Finger parallel zum Kieferknochen liegen (siehe Abbildung). Bei Schmerzreaktionen des Partners müssen die Griffpunkte gelöst werden! Dies ist allen Beteiligten vor dem Üben deutlich zu machen!



**Stundenthema**

*Abschleppen einmal anders* – Eigenverantwortliches Erproben und Üben ausgewählter Schlepptechniken und Anwendung in einer Leistungsaufgabe

**Schwerpunktziel**

Die Schüler lernen ausgewählte Einzel-Schlepptechniken situationsgerecht anzuwenden, indem sie die Schlepptechniken Achsel-, Kopf-, Fessel-Schleppgriff mithilfe von Lernkarten und Beobachtungsbögen eigenständig trainieren.

**Weiteres Teillernziel**

Die Schüler demonstrieren zwei Schlepptechniken in einer Leistungsaufgabe.

**Lehr-Lernphasen**

**EINFÜHRUNG: ANFANGSPHASE**

1. In der Schwimmhalle: Im geleiteten Unterrichtsgespräch wird der Stundenschwerpunkt herausgearbeitet. Es muss für die Schüler klar werden, dass und warum in dieser Stunde nur die ausgewählten Schlepptechniken bearbeitet werden und dass das Einüben und die Korrektur der entsprechenden Techniken stark selbstständig von den Schülern geleistet werden sollen. Besprechungsaspekte sind:
  - Unterscheidung zwischen Transportieren und Schleppen (mithilfe vergrößerter Inhalte des Informationsblatts)
  - Erläuterung der Schwerpunktsetzung: Schlepptechniken
2. Die Lehrkraft legt die zentralen Lernziele und

Verfahren offen. Dabei wird erneut bewusst auf die das ganze Unterrichtsvorhaben durchziehende Leitidee, dass jeder nur entsprechend seiner Fähigkeiten und Möglichkeiten handeln soll, hingewiesen, um der Angst vor Überforderung und Bloßstellung entgegenzuwirken. In diesem Modul wird dies durch das differenzierende Angebot bezüglich der Streckenlänge auch bei der Überprüfung des Schleppens deutlich.

Um die potenziellen Gefahren bei den Rettungsgriffen für die Schüler zu minimieren, weist die Lehrkraft auf die Bedeutung der richtigen Griffpunkte hin (nicht am Hals greifen, nicht hebeln). Dies kann durch die Gesamtgruppe an Land vorbereitend gezeigt und nachvollzogen werden, da eine klare Bewegungsvorstellung von fundamentaler Bedeutung für das Bewegungslernen, aber auch für die Verhinderung von Gefahren für den Übungspartner ist.

**HAUPTTEIL: MITTELPHASE**

3. Die Schüler setzen sich eigenverantwortlich mithilfe des Arbeitsplans (M35), der drei farblich gekennzeichneten Lernkarten (M37 bis M39) und unter Zuhilfenahme der jeweiligen Beobachtungsbögen (M40 bis M42) mit den ausgewählten Schlepptechniken Kopf- und Achsel-schleppgriff bzw. Standard-Fesselschleppgriff auseinander. Schüler mit höherem Arbeitstempo bzw. versierte Schwimmer können die Schlepptechniken mit Kleidung üben.
4. In einem kurzen Unterrichtsgespräch werden mithilfe der drei Leitfragen zentrale Sachverhalte gesichert und der Forschungsauftrag ausgewertet.

**1. Was ist bei der Ausführung bei allen Schleppgriffen gleich?**

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Bei allen Schleppgriffen müssen Mund und Nase des Verunglückten über Wasser bleiben.

**2. Wann sollte der Fesselschleppgriff angewendet werden?**

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Fesselschleppgriffe dienen dazu, den Ertrinkenden in seiner Bewegungsfreiheit einzuschränken. Dieses soll den Retter vor Umklammerungen schützen. Diese Technik wird bei Ertrinkenden mit Angst- und Panikreaktionen eingesetzt.

**3. Welche Möglichkeiten hast du als Schleppender deine Abschlepp-Position zu verbessern, wenn du merkst, dass der Geschleppte ungünstig auf dem Wasser liegt?**

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Ich kann seine Beine mit meinem Knie oder mit meinem Fuß in eine bessere Position bugsieren.
- Ich muss darauf achten mit möglichst gestreckten Armen zu schwimmen.
- Beim Fesselschleppgriff kann ich durch leichtes Drehen des Armes unter dem Rücken des Geschleppten den Körper in eine bessere/gestrecktere Lage bringen.

Anschließend wird gemeinsam mit den Schülern eine Reihenfolge für die Überprüfung der Leistungsaufgabe festgelegt.

- Die Schüler führen nacheinander die Leistungsaufgabe Schleppen (Auswahl 25m oder 50m) auf der am Rand befindlichen Längsbahn bzw. im ausgewählten Bereich aus. Die erzielten Ergebnisse werden von der Lehrkraft auf dem Dokumentationsblatt (M43) festgehalten. Auf einer anderen Bahn können die Schüler, die die Aufgabe absolviert haben, gemeinsam festgelegte Aufgaben erfüllen (z.B. Spiele spielen oder die kraftsparende Überlebenslage einnehmen, weitere Beispiele siehe Aufgabensammlung Grundmodul). Hierfür sind vorher entsprechende Verhaltensweisen und Vereinbarungen zu besprechen.

**SCHLUSS**

- Die Schüler erhalten zur Sicherung die Kontrollblätter Transportieren und Schleppen (M44 &

M45), welche sie im Vorraum oder während der Busfahrt zurück in Zweiergruppen mündlich bearbeiten. Der Lösungsvergleich erfolgt durch Eigenkontrolle (Lösungen M45).

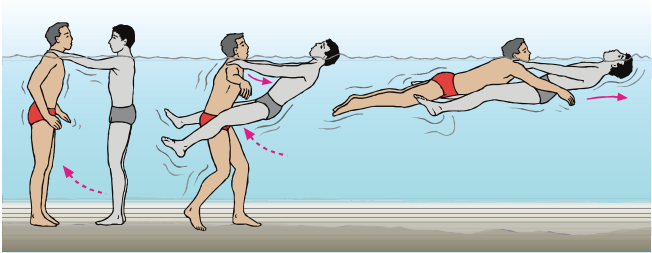
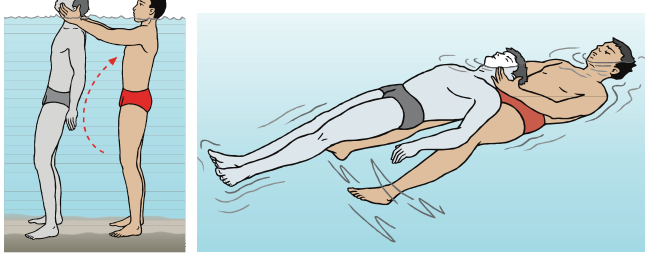
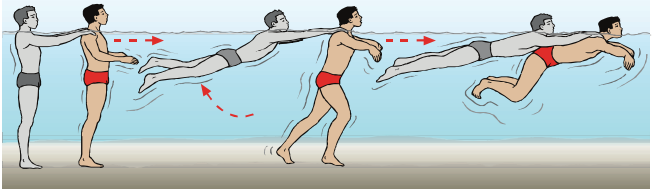
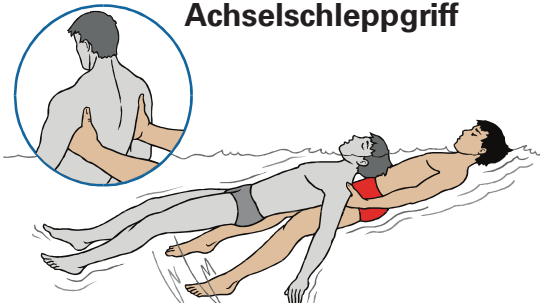
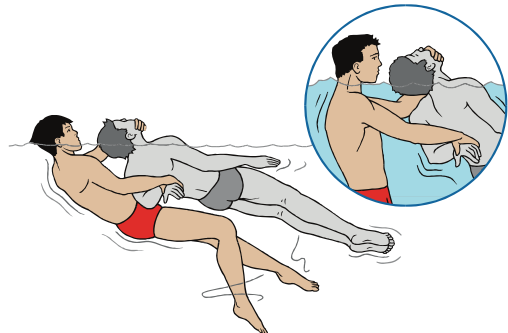
**LITERATUR**

- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT e.V. (2012<sup>2</sup>): Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen. Bad Nenndorf.
- NIJS, BRITTA (2011): Rettungsschwimmen in der Schule – eine neue Chance für den Sportunterricht. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht Heft 1, S. 5-12.
- WILKENS, KLAUS & LÖHR, KARL (2010<sup>5</sup>): Rettungsschwimmen. Grundlagen der Wasserrettung. Schorndorf.
- WEIGELT, LINDA (2013): Selbstgesteuert lernen. Bedingungen und Konsequenzen für einen Sportunterricht, in dem Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Lernwege mitbestimmen. In: Sportpädagogik Heft 2, S. 2-6.

## INFOBLATT – TRANSPORTIEREN UND SCHLEPPEN

**Wenn Personen im Wasser in Not sind, bin ich verpflichtet, im Rahmen meiner Möglichkeiten zu helfen!**

Um Ertrinkende ans „rettende Ufer“ zu bringen, gibt es zwei Möglichkeiten:

Transportieren	Schleppen
<p><b>Transportieren</b> = Hilfe für einen müden oder erschöpften Schwimmer</p> <p>Transporttechniken: Schieben &amp; Ziehen</p>	<p><b>Schleppen</b> = Hilfe für einen Bewusstlosen oder stark erschöpften Menschen</p> <p>Transporttechniken: Kopfschleppgriff &amp; Achselschleppgriff</p>
<p><b>Schieben</b></p> 	<p><b>Kopfschleppgriff</b></p> 
<p><b>Ziehen</b></p> 	<p><b>Achselschleppgriff</b></p> 
	<p><b>Standard-Fesselschleppgriff</b> (Anwendung bei Ertrinkenden mit Angst- und Panikreaktionen)</p> 

## Arbeitsplan Schleppgriffe

1. Informiert euch zunächst gemeinsam über die jeweilige Schlepptechnik, indem ihr die Bilder und alle Texte genau studiert!
2. Sucht eine für euch passende Wassertiefe, in der ihr euren Übungsprozess startet und übt nacheinander die Technik.

### Hinweis:

Im flachen Wasser stehend könnt ihr den Griff besser kontrollieren!

Die nicht aktiven Gruppenmitglieder kontrollieren den Schleppvorgang.

**Nutzt den Beobachtungsbogen!**



© fotomek - Fotolia.com

## Zusatzaufgabe

Wie kannst du als Schleppender reagieren, wenn die Beine des Geschleppten **absinken** bzw. du feststellst, dass du vom Körper des Geschleppten unter Wasser gedrückt wirst?

Diskutiert und erprobt mögliche Gegenmaßnahmen bei den drei Schleppgriffen.

## Beobachtungsdurchführung

1. Verteilt die Aufgaben: **Jeder** Beobachter achtet nur auf ein **Technik-Merkmal**.
2. Wählt einen für euer Beobachtungsmerkmal geeigneten Standort!

### Hinweis:

Bewegungsausführungen unter Wasser können besser innerhalb des Wassers mit Tauchmaske oder Schwimmbrille beobachtet werden!

3. Jeder Beobachter gibt dem Retter eine genaue Rückmeldung bezüglich seines Beobachtungsschwerpunktes.

### Hinweis:

In der Rückmeldung sollten zunächst die beobachteten Aspekte beschrieben werden (Ich habe wahrgenommen...), die dann ggf. auch einen Verbesserungsvorschlag enthalten.



## ACHSELSCHELPPGRIFF

### Lernkarte 1

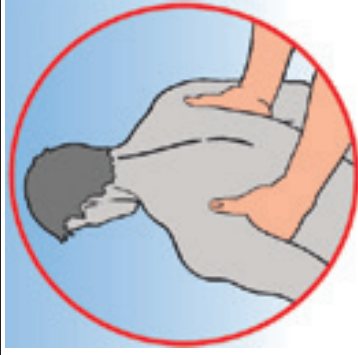
#### Wann wird die Technik eingesetzt?

Wenn es sich um eine stark geschwächte Person handelt, bei der der Kopf aber nicht unbedingt kontrolliert bzw. über Wasser gehalten werden muss.

#### So geht die Bewegung

1. Stellt euch hinter den Verunglückten. Setzt den Griff folgendermaßen:

- Greife mit **beiden Händen** von unten in oder vor die **Achselhöhlen!**
- Lege den **Daumen** hinten an die **Schulterblätter!**



2. Zieht den Verunglückten nach hinten und schleppt ihn in Rücklage mit **kräftigem Brustbeinschlag** ab.

Achtet auf eine flache, möglichst horizontale Wasserlage!

#### Sicherheitshinweise

- Versuche deine **Arme** beim Abschleppen **möglichst lang zu strecken!**
- Achte darauf, dass der **Mund** des Verunglückten immer **über Wasser bleibt!**

**Wann wird die Technik eingesetzt?**

Wenn es sich um eine bewusstlose Person handelt, bei der der Kopf bzw. Mund über Wasser gehalten werden muss.

**So geht die Bewegung**

1. Stellt euch hinter den Verunglückten. Setzt den Griff folgendermaßen:

- Greife mit **beiden Händen** von hinten **um den Kopf**.
- Lege den **kleinen Finger** parallel zum Rand des **Unterkiefers** und den **Daumen** hinter die **Ohren**.



2. Zieht den Verunglückten nach hinten und schleppt ihn in Rücklage mit **kräftigem Brustbeinschlag** ab.

Achte auf eine flach, möglichst horizontale Wasserlage!

**Sicherheitshinweise**

- Greife am **Kieferknochen**!
- **Beuge den Kopf** des Verunglückten **leicht zurück**! Halte den Kopf mit deinen Händen **ruhig**!
- Achte darauf, dass der **Mund** des Verunglückten immer **über Wasser bleibt**!

## FESSELSCHLEPPGRIFF

### Lernkarte 3

#### Wann wird die Technik eingesetzt?

Wenn es sich um einen Ertrinkenden mit Angst- und Panikreaktionen handelt, der sich und den Retter durch Gegenwehr gefährdet!

#### So geht die Bewegung

1. Stellt euch hinter den Verunglückten. Setzt den Griff folgendermaßen:

- **Linke Hand:** Sie fasst an das **Kinn** und drückt den Kopf nach hinten!
- **Rechte Hand:** Sie fasst fest die **linke Hand** des Verunglückten und zieht den Unterarm nach hinten zum Rücken!



2. Zieht den Verunglückten nach hinten und schleppt ihn in Rücklage mit **kräftigem Brustbeinschlag** ab.



Achtet auf eine flache, möglichst horizontale Wasserlage!

#### Sicherheitshinweise

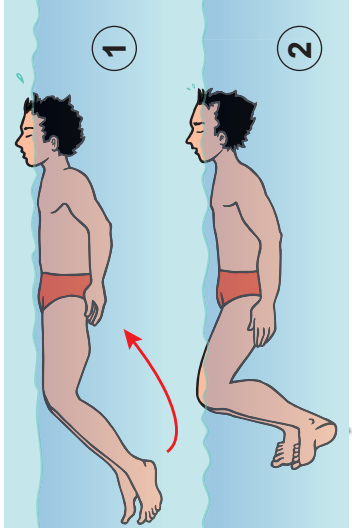
- Die Hand ist am **Kinn** nicht am Hals!
- Zieht den **Arm** des Partners **nicht zu weit nach oben!**
- Bei Schmerzreaktion den Griff sofort lösen!

# Beobachtungsbogen Achsel schleppgriff


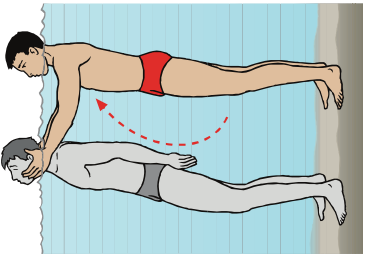
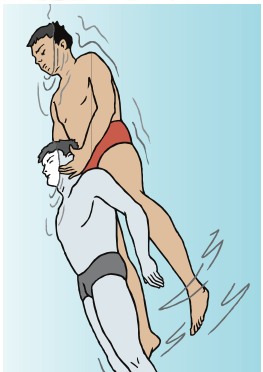
## GRIFFHALTUNG

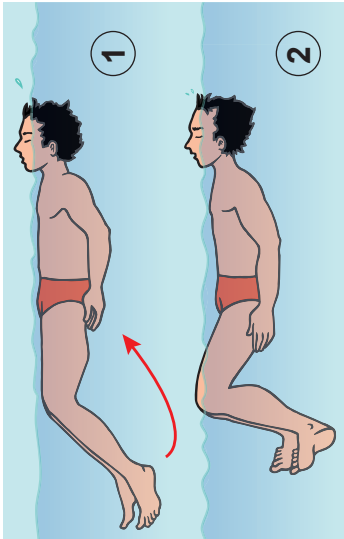
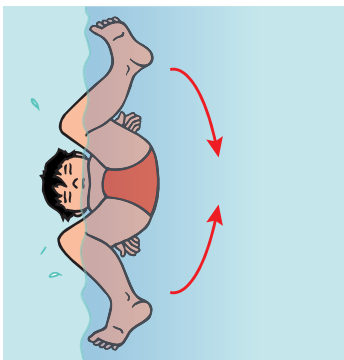
		<p>Bild ① Hände in/vor den Achselhöhlen</p> <p>Bild ① Daumen liegen am Schulterblatt</p> <p>Bild ② Arme sind gestreckt</p>	<p><input type="checkbox"/> sehr gut</p> <p><input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p> <p><input type="checkbox"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="checkbox"/> sehr gut</p> <p><input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p> <p><input type="checkbox"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="checkbox"/> sehr gut</p> <p><input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p> <p><input type="checkbox"/> überhaupt nicht</p>
---	---	--	---

## VORTRIEB

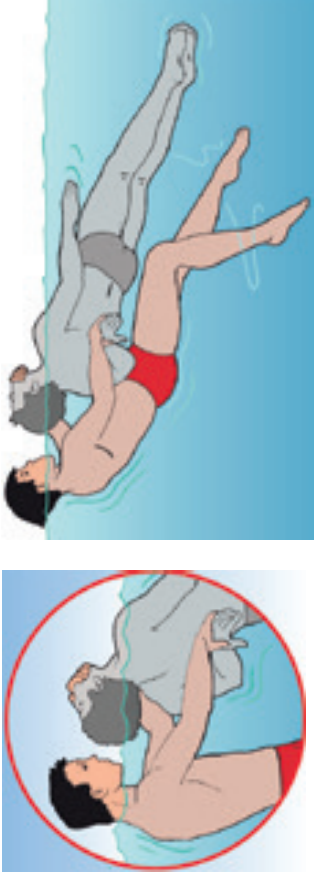
	<p>Bild ① Fersen Richtung Gesäß, ausgedrehte Füße</p> <p>Bild ② kräftiges Strecken und Schließen der Beine</p>	<p><input type="checkbox"/> sehr gut</p> <p><input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p> <p><input type="checkbox"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="checkbox"/> sehr gut</p> <p><input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p> <p><input type="checkbox"/> überhaupt nicht</p>
--	--	---

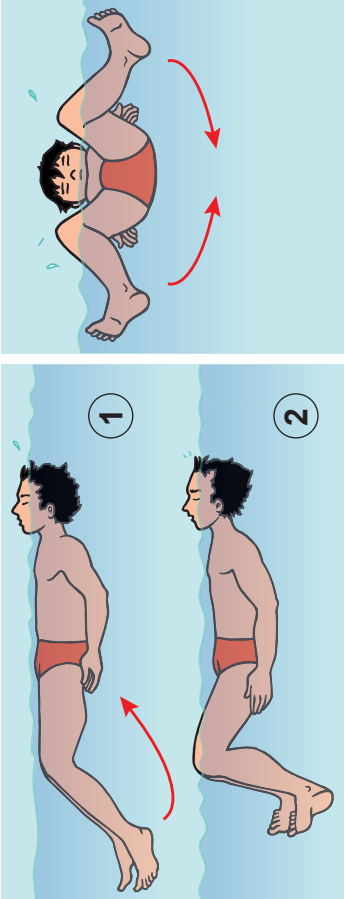
# Beobachtungsbogen Kopfschleppgriff

GRIFFHALTUNG	
 <p>1</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
 <p>2</p>	<p>Bild ① Kleiner Finger am Rand des Unterkiefers</p> <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
 <p>3</p>	<p>Bild ② Daumen hinter dem Ohr</p> <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
	<p>Bild ③ Arme sind gestreckt</p> <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

VORTRIEB	
 <p>1</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
 <p>2</p>	<p>Bild ① Fersen Richtung Gesäß, ausgedrehte Füße</p> <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
	<p>Bild ② kräftiges Strecken und Schließen der Beine</p> <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

# Beobachtungsbogen Fesselschleppgriff

GRIFFHALTUNG	
	<p>Eine Hand am Kinn, die Atemwege (der Mund) müssen frei bleiben</p> <p>Die andere Hand hält den diagonalen Arm hinter dem Rücken</p>
<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

VORTRIEB	
	<p>Bild ① Fersen Richtung Gesäß, ausgedrehte Füße</p> <p>Bild ② kräftiges Strecken und Schließen der Beine</p>
<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht





## Kontrollblatt

# TRANSPORTIEREN UND SCHLEPPEN

### Arbeitsauftrag

Bearbeitet die Fragen bzw. die geschilderten Situationen!

Ein Schüler stellt die Frage, der Partner antwortet und umgekehrt oder ihr diskutiert gemeinsam darüber!



**Die Rettungstechnik hängt von der jeweiligen Situation ab!**

### Frage 1

- Welche Technik wählst du, wenn die Person im Wasser nur ermüdet oder erschöpft ist?
- Welche Technik wählst du, wenn die Person im Wasser völlig erschöpft und nicht mehr ansprechbar ist?

### Frage 2

Erkläre Deinem Partner eine Möglichkeit (Technik) eine Person zu retten, die extrem erschöpft oder sogar ohne Bewusstsein ist und von Dir im Wasser gerettet werden soll! Beschreibe dabei genau wie Du anfassen musst (Griffpunkte) und was besonders wichtig ist, damit diese Person kein Wasser schluckt!

### Frage 3

Du triffst auf eine Person in Not im Wasser, die in Panik ist und wild um sich schlägt!

- Wie verhältst Du Dich, wenn Du zu der Person schwimmst?
- Was solltest Du beachten?

## Lösungen Kontrollblatt – Transportieren und Schleppen

### Frage 1

**a) Welche Technik wählst du, wenn die Person im Wasser nur ermüdet oder erschöpft ist?**

Transportieren bei ermüdeten Schwimmern, die teilweise Vortriebshilfe (Beinschlag) erzeugen können. Techniken: Schieben & Ziehen

**b) Welche Technik wählst du, wenn die Person im Wasser völlig erschöpft und nicht mehr ansprechbar ist?**

Schleppen bei völlig erschöpften oder besinnungslosen Personen, Techniken Kopfschleppgriff und Achselerschleppgriff  
Der Fesselschleppgriff wird angewendet bei Ertrinkenden mit Angst- und Panikreaktionen. Er ist die Endposition aller Befreiungsgriffe.

### Frage 2

**Erkläre Deinem Partner eine Möglichkeit (Technik) eine Person zu retten, die extrem erschöpft oder sogar ohne Bewusstsein ist und von Dir im Wasser gerettet werden soll! Beschreibe dabei genau wie Du anfassen musst (Griffpunkte) und was besonders wichtig ist, damit diese Person kein Wasser schluckt!**

Kopfschleppgriff: Kleine Finger an den Kieferbogen, Daumen hinter den Ohren anlegen, Kopf leicht überstrecken. Wichtig: Die Hände dürfen nicht zum Hals des zu Schleppenden rutschen. Der Mund muss über Wasser bleiben.

Brustbeinschlag in Rückenlage.

Achselerschleppgriff: Mit beiden Händen in die Achselhöhlen greifen. Darauf achten, dass die eigenen Arme lang gestreckt sind, da ansonsten die zu rettende Person mit ihrem Gewicht den Retter unter Wasser drückt bzw. nicht sichergestellt werden kann, dass das Gesicht der zu rettenden Person über Wasser bleibt.

Für beide Techniken gilt: Umso besser die Wasserlage und je schneller das Tempo ist, desto besser gleitet der Gerettete. Bei absinkenden Beinen mit dem eigenen Knie/Oberschenkel nach oben drücken.

### Frage 3

**Du triffst auf eine Person in Not im Wasser, die in Panik ist und wild um sich schlägt! Wie verhältst Du Dich wenn Du zu der Person schwimmst? Was solltest Du beachten?**

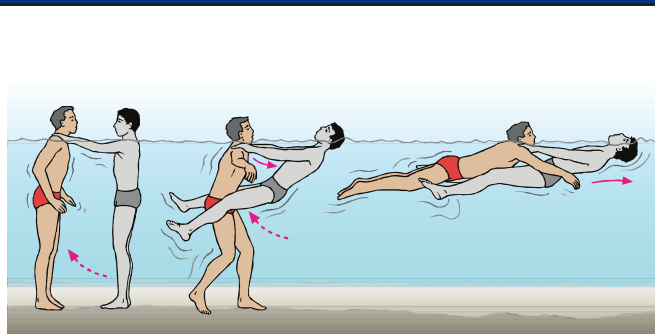
An die Eigensicherung denken. Da man von Schlägen getroffen werden kann, Abstand halten und beruhigend einwirken. Erst einmal austoben lassen: Wer noch um sich schlägt hat noch genügend Kraft!

Wenn man eingreift erfolgt das Anschwimmen von hinten. Dann ist zwingend der Fesselschleppgriff einzusetzen!

## INFOBLATT – TRANSPORTTECHNIKEN

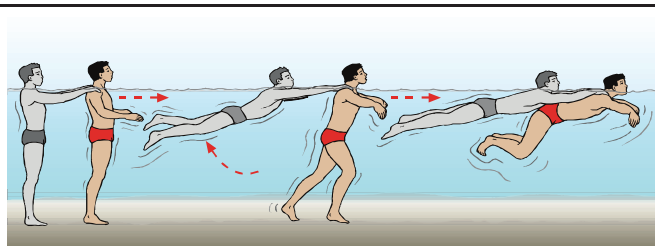
Transporttechniken dienen als Hilfe/Unterstützung für einen müden oder erschöpften Schwimmer.

### Techniken für einen Einzelretter



#### Schieben

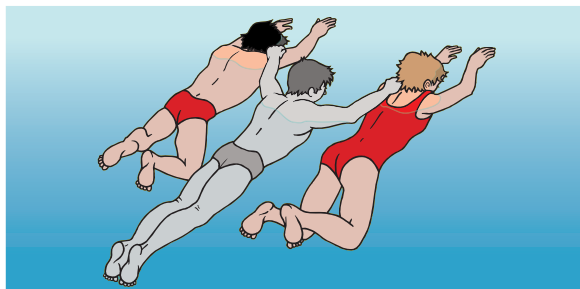
1. Der Ermüdete steht frontal zum Retter und legt seine Hände auf den Schultern des Retters, dabei zeigen die Daumen zur Brustseite.
2. Der Ermüdete begibt sich in Rückenlage und legt die gegrätschten Beine an die Hüfte des Retters. Der Hinterkopf des Ermüdeten liegt im Wasser; Körper und Arme sind gestreckt.
3. Der Retter schwimmt mit der Brusttechnik und schiebt den Ermüdeten vor sich her.



#### Ziehen

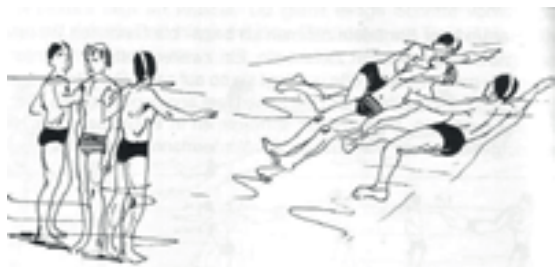
1. Der Ermüdete steht hinter dem Retter und legt seine Hände auf dessen Schultern.
2. Die Daumen sind abgespreizt und liegen am Nacken des Retters.
3. Der Retter schwimmt in Brustlage und zieht den Ermüdeten. Seine Arme sind gestreckt.

### Techniken für zwei Retter



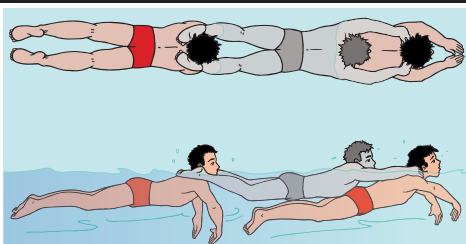
#### Floß vorwärts

1. Der Ermüdete steht zwischen Rettern. Alle drei blicken in die gleiche Richtung. Der Ermüdete legt je eine Hand auf die äußere Schulter der Retter. Variante: Auflegen auf den inneren Schultern.
2. Die Retter schwimmen in Brustlage und ziehen den Ermüdeten.



#### Floß rückwärts

1. Die zwei Retter stehen mit dem Blick zueinander. Der Ermüdete steht mit angelegten Armen zwischen den Rettern, den Rücken in Schwimmrichtung.
2. Die Retter fassen von unten in die Achseln des Ermüdeten und ziehen ihn in Seitlage schwimmend nach vorne.



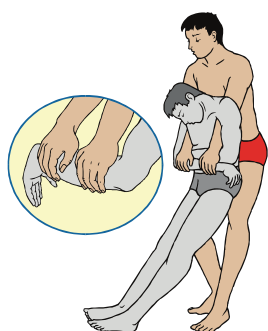
#### Brücke

1. Der Ermüdete steht hinter dem Retter und legt seine Hände auf dessen Schultern (vgl. Ziehen).
2. Der zweite Retter tritt hinter den Ermüdeten und legt dessen Füße auf seine Schultern (nah am Hals, große Zehen nah beieinander liegend).
3. Beide Retter schwimmen in Bauchlage.

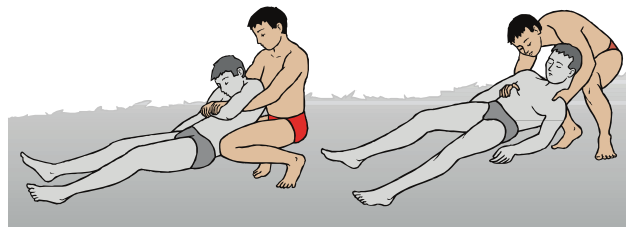
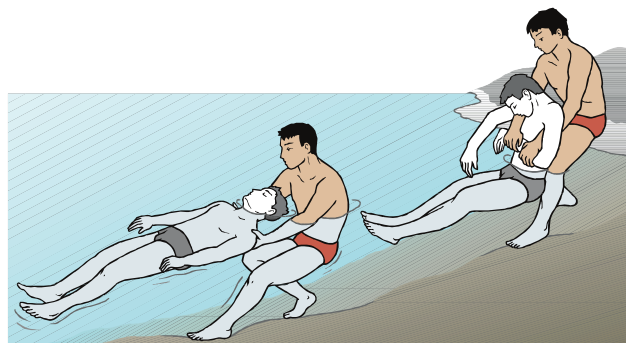
# INFOBLATT – ANLANDBRINGEN UND AUFNAHMETECHNIKEN

Die Anwendung der verschiedenen Techniken ist abhängig von der Uferbeschaffenheit.

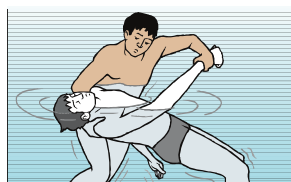
## RAUTEK-GRIFF (flach auslaufende Ufer)



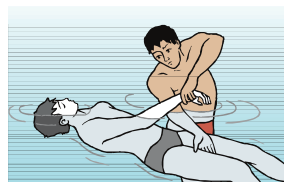
- Hände unter die Achseln hindurchführen.
  - Unterarm mit beiden Händen im Kammgriff erfassen.
  - Rückwärts gehend den Geretteten ans Ufer schleifen.
- Wichtig: Rautek-Griff zum Retten verwenden, nicht zum längeren Transport von Personen!



## SCHULTER-AUFNAHMETECHNIK (Ufer mit Brandung)



- Verunglückten auf den rechten Oberschenkel ziehen
- linke Hand greift fest den Unterarm
- rechte Hand stützt im Schulterbereich

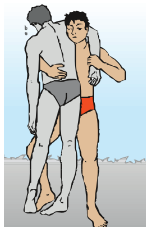


- mit der rechten Hand durch die Beine des Verunglückten hindurchgreifen und rechten Oberschenkel festhalten
- linke Hand hält weiter den Unterarm

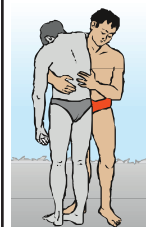
## SCHULTER-ABLEGETECHNIK (Ufer mit Brandung)



- Grätschstellung für sicheren Stand
- möglichst wenig vorbeugen



- Füße des Verunglückten auf den Boden stellen
- rechte Hand an seinen Rücken legen



- Hand des Verunglückten loslassen
- Mit der frei werdenden Hand ebenfalls den Rücken greifen



- Drehung nach links mit leichtem Ausfallschritt
- Verunglückten auf den linken Oberschenkel legen



- beide Hände auf der Brust des Verunglückten zum Rautek-Griff ineinander legen



- hinknien (rechtes Bein hochgestellt) und Verunglückten behutsam ablegen





# Modul D – Sprünge ins Wasser

Ein Rettungsschwimmer muss, um sicher an den Unglücksort zu gelangen, verschiedene Sprünge ins Wasser beherrschen. Dabei entscheiden der Kenntnisstand über das Gewässer, sein Zustand, die Sichttiefe, die Uferbeschaffenheit und die Sinnhaftigkeit des Springens, ob ein Sprung überhaupt angeraten erscheint und bei positiver Beurteilung dieser Aspekte über die Sprungart (vgl. WILKENS/LÖHR 2010, 85).

## Zielsetzung

Ziel dieses Moduls ist es daher, vielfältige Sprungerfahrungen zu eröffnen und verschiedene Sprünge im Zusammenhang mit deren Funktion für eine reflektierte, verantwortungsbewusste Anwendung bei einem Rettungseinsatz zu erlernen. Die Auseinandersetzung mit herausfordernden Sprüngen fördert vor allem volitive Persönlichkeitseigenschaften, aber auch das soziale Verhalten der Schüler untereinander. Das drückt sich sowohl in der sicherheitsgerechten Kooperation als auch in der Empathie mit ängstlichen Mitschülern und in der anerkennenden Beurteilung gelungener Versuche aus. Damit werden die Bewegungshandlungen mit den beiden akzentuierten Inhaltsfeldern des Unterrichtsvorhabens „Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen“ und „Kooperation und Konkurrenz“ verknüpft.

## Inhalte – Methodik

Bei der Auswahl der Sprünge stellt sich für die Lehrkraft die didaktische Frage: Welche Sprungarten sollen vermittelt werden? Generell gibt es zwei Sprungtechniken für das „Ins-Wasser-kommen“: Fußwärts und kopfwärts ins Wasser springen. Mögliche rettungsspezifische Sprünge sind:

Fußwärts-Sprünge	Kopfwärts-Sprünge
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paketsprung</li> <li>• Fußsprung</li> <li>• Schrittsprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopfsprung</li> <li>• Abfaller</li> <li>• Abrenner</li> <li>• Startsprung</li> </ul>

Für die eigenverantwortliche Sprungauswahl in der Rettungssituation ist es sinnvoll den Schülern ein breites Repertoire an Sprungerfahrungen mit möglichst vielen Sprungarten für unterschiedliche Anwendungssituationen zu eröffnen. Es wird Wert darauf gelegt, dass sich die Schüler bewusst von einer freien Eintauchstelle überzeugen. Der begrenzte Zeitrahmen in der Unterrichtseinheit macht jedoch eine Reduktion erforderlich:

- Bei den risikoarmen Fußsprüngen wird der Paketsprung ausgewählt. Er ist universell und schmerzarm einsetzbar. Er wird angewendet bei einem flachen Gewässer, einem unbekanntem Gewässer, höheren Absprungstellen und bei einem steilen Ufer.
- Da der Schrittsprung nicht so universell einsetzbar ist und nicht in jedem Fall ein schmerzarmes Eintauchen garantieren kann, wird er nicht in das Übungsrepertoire aufgenommen.
- Der Fußsprung und der Abfaller kopfwärts vom Block werden in den Blick genommen, da sie die Möglichkeiten repräsentieren schnell eine große Wassertiefe zu erreichen.
- Der Startsprung (mit Armschwung) mit seiner motorischen Aufgabenstellung, möglichst schnell flach und weit zu springen, wird erprobt, weil er jeden Schwimmwettkampf mit den Schwimmarten Kraul- und Brustschwimmen einleitet.
- Auf Sprünge mit Anlauf wird aufgrund der durch Rutschgefahr auf nassen, rutschigen Schwimmbadfliesen begründeten Unfallgefährdung verzichtet. Darüber hinaus wird die Gefahr des unkontrollierten Überschlagens und Eintauchens minimiert.

Sprünge ins Wasser sind für viele Schüler mit großem Spaß verbunden. Für Einige ist das Springen jedoch mit angstbesetzten, negativen Emotionen wie Überforderung, Schmerzen und Blamage verbunden. Dabei ist die Angst vor einem Sprung ins Wasser weniger durch eine harte Landung auf dem Wasser begründet. Neben diesem Aspekt beruht sie vielmehr auf dem langem vollständigen Untertau-

chen. (vgl. UNFALLKASSE NRW: Sichere Schule – Schwimmhalle).

Die Gestaltung des Übungsprozesses berücksichtigt diese unterschiedlichen Emotionen beim Springen ins Wasser und die Individualität der Schüler. So können sie am Stundenbeginn bei den drei Übungsschwerpunkten (Hindernis-, Partner- und Kunstsprünge) selbst bestimmen, welche Aufgabenstellung sie ausführen wollen. Die Bewältigung der durch sie selbst entwickelten Aufgaben soll das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken und die Lernenden sollen Mut, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit beim Springen gewinnen. Unterstützt werden soll dies durch einen sozialen Rahmen, in dem Lernprozesse angeregt werden. Er ist durch Zugehörigkeit zur und Akzeptanz in der Gruppe charakterisiert. Die Gewissheit Fehler machen und Unterstützung erfragen zu dürfen (vgl. SYGUSCH 2007, 106), befördert die Motivation, sich den Bewegungsaufgaben des Springens zu stellen. Die Schüler wählen dazu eigenverantwortlich einen oder mehrere Partner für die Erprobungsphase aus. Eine Differenzierung durch eine eigenverantwortliche Sprungauswahl erfolgt auch bei der Erprobung der Kopfsprünge (Abfaller oder Startsprung) und bei Demonstration bzw. Überprüfung der Sprungfertigkeiten am Stundenende.

Die herausfordernden und auf den handelnden Umgang mit Wissen hin ausgerichteten Materialien und Aufgabenformate sind insgesamt so angelegt, dass alle Schüler Erfahrungen mit den grundlegenden, rettungsspezifischen Sprungtechniken sammeln. Die Lernkarten (M51-M54) im Hauptteil der Stunde werden entsprechend des methodischen Prinzips „Vom Leichten zum Schweren“ in der Reihenfolge Paketsprung, Fußsprung, Kopfsprung eigenverantwortlich bearbeitet. Dieses systematische Üben schafft motorische Voraussetzungen, die nachhaltige Könnenserlebnisse ermöglichen und helfen ein realistisches Selbstkonzept zu entwickeln. Die Lernkarten enthalten verschiedene Perspektiven zur Erweiterung rettungsspezifischer Bewegungskompetenzen und sind immer nach dem gleichen Prinzip aufgebaut: Zuerst wird die jeweilige Technikanwendung genannt und die Sinnbezüge des Bewegungshandelns als ent-

scheidende Voraussetzung für eine verantwortliche Übernahme des eigenen Lernens und Arbeitens entfaltet. Dann werden die Aufgabenstellungen und Hinweise für eine sichere Umsetzung aufgeführt. Zunächst sollen die Schüler Bewegungserfahrungen sammeln, indem sie die jeweilige Sprungtechnik entsprechend der Abbildung und der Bewegungsbeschreibung ausführen. Die Lehrkraft soll anregen, dass die Sprungtechniken mehrfach auszuführen sind. Die Forschungsaufträge verstehen sich als Zusatzaufgaben für Schüler mit erhöhtem Lerntempo und ermöglichen eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Zusammenhängen von Ausführung und Wirkung der Bewegung. Für diese Arbeitsphase werden die Gruppen von den Schülern wieder eigenständig gebildet, wodurch auch hier ein Beitrag zur Erziehung zur Selbstständigkeit und der Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung geleistet wird. Für die Bearbeitung der beiden Wahlangebote zum Kopfsprung könnte auch eine Umgestaltung der Gruppen vorgenommen werden. Dies hätte den Vorteil, dass in leistungshomogenen Teams gesprungen wird und jeder problemlos im passenden Schwierigkeitsgrad arbeitet.

In der anschließenden Unterrichtsphase werden die neuen Erkenntnisse und Erfahrungen auf konkrete rettungsspezifische Einsatzmöglichkeiten übertragen. Bei der Erläuterung der Auswahl der Sprungtechnik in verschiedenen Fallbeispielen schulen die Schüler ihre Urteilskompetenz.

In der Schlussphase präsentieren die Schüler ihre motorischen Sprungfertigkeiten, indem sie eigenverantwortlich Sprünge auswählen, die sie unter Beachtung der erarbeiteten Parameter aus selbst gewählten vergrößerten Absprunghöhen (Startblock, 1m-Brett, 3m-Brett) absolvieren. Die Ausführungsqualität wird von der Lehrkraft auf dem Sprung-Dokumentationsblatt (M55) protokolliert. Dabei wird mithilfe einer einfachen dreistufigen Bewertungsskala (+, 0, -) der jeweilige Sprung beurteilt und in der Sprunghöhenspalte (Startblock, 1m-Brett, 3m-Brett) notiert. Für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Bronze sind drei verschiedene Sprünge aus etwa 1m Höhe vorgeschrieben.

## Organisation - Sicherheit

Springen in das Wasser gilt als besonderer Gefahrenbereich im schulischen Schwimmunterricht und wird deshalb durch ministerielle Erlasse geregelt. Bei der Durchführung des Unterrichts mit besonderen Risikosituationen gilt es insbesondere die Hinweise zur Organisation und Aufsicht zu berücksichtigen.

Zu Beginn der Stunde werden deshalb grundlegende Sicherheitshinweise (M48) entfaltet. Aus zeitökonomischen Gründen werden diese Regeln nicht gemeinsam erarbeitet, sondern von der Lehrkraft vorgegeben. Dadurch, dass die Schüler für die präsentierten Verhaltensweisen jedoch Begründungen liefern müssen, soll das Verständnis für die Sicherheitsregeln erhöht und ein Beitrag zum Aufbau eines Sicherheitsbewusstseins geleistet werden. Die Sicherheitshinweise sind systematisch unterteilt in das Verhalten vor dem Sprung, beim Sprung und nach dem Sprung.

Zur Erhöhung der Übungsintensität bei größeren Lerngruppen werden die Fußsprünge von den Längsseiten des Schwimmbeckens aus gesprungen. Für die Kopf- und Startsprünge muss ein gesonderter Sprungbereich festgelegt werden, um den rechtlichen Vorgaben zu entsprechen: Für die Ausführung von Startsprüngen muss die Wassertiefe des Beckens mindestens 1,80m betragen. Zudem dürfen keine gleichzeitigen Startsprünge von den Längs- und Stirnseiten des Beckens und keine gleichzeitigen Startsprünge von beiden Seiten des Beckens durchgeführt werden (vgl. MSW NRW 2015, S. 26). In der Vertiefungsphase erfolgt dann eine Steigerung hinsichtlich der Sprunghöhe und damit eine Verlagerung zum Sprungbecken mit den Sprunganlagen.

### Stundenthema

*Ins Wasser springen mit Köpfchen* – Erproben und Analysieren unterschiedlicher rettungsspezifischer Wassersprünge

### Schwerpunktziel

Die Schüler lernen vor dem Hintergrund ihrer individuellen Möglichkeiten ausgewählte rettungsspezifische Sprünge ins Wasser anwendungsbezogen einzusetzen. Die Sprünge sind funktionsgerecht unter

Zuhilfenahme von Arbeitskarten eigenverantwortlich zu erproben.

### Weiteres Teillernziel

Die Schüler demonstrieren ausgewählte rettungsspezifische Sprünge in selbst bestimmten Absprunghöhen.

### Lehr-Lernphasen

#### EINFÜHRUNG: ANFANGSPHASE

1. Im Vorraum der Schwimmstätte vor der eigentlichen Schwimmzeit: Im gelenkten Unterrichtsgespräch begründen die Schüler die vom Lehrer auf der Übersicht Sprungregeln (M49) präsentierten grundlegenden Verhaltensweisen.
2. In der Schwimmhalle: Die Lehrkraft sorgt für Transparenz und legt die zentralen Lernziele und Verfahren offen. Das Unterrichtsvorhaben beinhaltet eine durchgängige Leitidee: Ziel dieser ist es, jeden Schüler entsprechend seiner Fähigkeiten handeln zu lassen. Damit soll der Angst Springen zu müssen entgegengewirkt werden.
3. Zur Einstimmung erproben die Schüler eigenverantwortlich die Sprungaufgaben der Arbeitskarten (M50). Zuvor muss betont werden, dass nur die auf den Karten aufgeführten Sprünge ausgeführt werden sollen und stets die Möglichkeit besteht, die Bewegungsaufgabe nicht auszuführen.

Die drei Kategorien (Hindernissprünge, Partnersprünge, Kunstsprünge) bieten Möglichkeiten für selbstverantwortete, motivierende Sprungerlebnisse. Ziel ist es, eine positive Lernatmosphäre zu schaffen und die Selbstmotivation der Schüler zu stärken. Der Lehrer kommuniziert in dieser Phase, insbesondere bei misserfolgsorientierten Schülern, ermutigend und positiv verstärkend.

HAUPTTEIL: MITTELPHASE

4. Im Unterrichtsgespräch werden Entscheidungsmerkmale für die Sprungauswahl gesammelt.

**LEITFRAGE: Welche Faktoren beeinflussen die Auswahl eines Sprungs ins Wasser?**

Erwartete Schülerbeiträge:

- persönliche Fähigkeiten
- eigene körperliche Verfassung (Gesundheitszustand)
- bekanntes/unbekanntes Gewässer
- Sichttiefe/Tiefe des Gewässers
- Beschaffenheit und Höhe der Absprungstelle
- Entfernung vom Opfer/erzielte Weite des ausgewählten Sprunges

Im Anschluss an die Sammlung akzentuiert die Lehrkraft erneut das bereits angesprochene grundsätzliche Prinzip des Unterrichtsvorhabens: Jeder rettet (springt) nur im Rahmen seiner Fähigkeiten.

5. Die Schüler setzen sich anhand der Lernkarten (M51 bis M54) in selbstbestimmten Kleingruppen in Partnerarbeit mit grundlegenden, rettungsspezifischen Sprungtechniken auseinander, indem sie nacheinander die Arbeitsaufträge erledigen. Der Lehrer fungiert in dieser Unterrichtsphase als Lernprozessbegleiter. In einer dialogischen Gesprächsführung führt er mit einzelnen Lernenden und Kleingruppen Gespräche, löst mögliche Lernschwierigkeiten auf und berät und unterstützt bei der Bewegungsausführung.
6. Anhand von ausgewählten Fallbeispielen (M56) werden im Unterrichtsgespräch die Sprungtechniken bezüglich ihrer rettungsspezifischen Einsatzmöglichkeiten beurteilt. Die Lehrkraft sollte abschließend auf folgende Aspekte hinweisen:
- Wähle risikoarme Sprünge (Paket- und Fußsprünge)!
  - Springe möglichst nicht in unbekannte Gewässer!

- Nutze andere Einstiegsmöglichkeiten oder Rettungsmöglichkeiten
  - Hineinklettern und Hineinwaten
  - Hinstrecken oder Werfen von Gegenständen

SCHLUSS: SCHLUSSPHASE

Die Schüler präsentieren ihre Sprungfertigkeiten, indem sie eigenverantwortlich Sprünge auswählen, die sie aus vergrößerten Absprunghöhen (Startblock, 1m-Brett, 3m-Brett) absolvieren.

Der Lehrer erklärt hierfür zunächst die genaue Organisationsform und protokolliert dann die Ausführungsqualität und die Absprunghöhe (Startblock, 1-Meter-Brett, 3-Meter-Brett) der Sprünge auf dem Sprung-Dokumentationsblatt (M55).

LITERATUR:

- MINISTERIUM FÜR SCHULE UND WEITERBILDUNG DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN (2015) (Hrsg.): Sicherheitsförderung im Schulsport. Düsseldorf.
- 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.
- UNFALLKASSE NRW: sichere Schule – Schwimmhalle unter [http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtsmaterial/06\\_wasserspringen/01\\_02.htm](http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtsmaterial/06_wasserspringen/01_02.htm) abgerufen am 28.07.2013
- WILKE, KURT & DANIEL, KLAUS (2007): Schwimmen. Lernen-Üben-Trainieren. Limpert Verlag, Wiebelsheim.
- WILKENS, KLAUS & LÖHR, KARL (2010): Rettungsschwimmen. Grundlagen der Wasserrettung. Hofmann Verlag, Schorndorf.

## Sicherheitsmaßnahmen beim Springen

Für die Durchführung und Organisation Springen ins Wasser im Rahmen von Schwimmunterricht in NRW gelten folgende Rechtsgrundlagen:

- Vor Beginn des Unterrichts muss die Lehrkraft die Sprunganlage auf ihre Betriebssicherheit überprüfen.
- Sprünge sind nur dort zulässig, wo die Wasserfläche vom dafür zuständigen Badbetreiber für diesen Zweck freigegeben ist.
- Beim Springen ist u. a. darauf zu achten, dass die jeweilige Absprunghöhe erst betreten werden darf, wenn die Wasserfläche im Sprungbereich frei ist.
- Die Lehrkraft hat sicherzustellen, dass immer nur ein Schüler das Sprungbrett oder die Absprunghöhe betritt und ins Wasser springt. Als Ausnahme von dieser Regel gelten nur Partnersprünge vom Ein-Meter-Brett.
- Bei der Übungsorganisation muss auf Folgendes geachtet werden:
  - nur nach vorn abspringen (nicht seitlich),
  - nur von einer Sprunghöhe abspringen (nicht gleichzeitig aus unterschiedlichen Sprunghöhen, z. B. 1m und 3m),
  - Startsprünge immer nur von einer Seite des Beckens ausführen (keine gleichzeitigen Startsprünge von beiden Stirn- oder einer Stirn- und Längsseite ausführen),
  - keine gleichzeitigen Startsprünge von beiden Seiten des Beckens,
  - nach dem Sprung müssen die Schüler das Becken in der vorgegebenen Richtung zügig verlassen.
  - Kopfwärtige Sprünge sind nur ab einer Wassertiefe von 1,80 m zulässig.

(vgl. MSW NRW 2015, S. 25f.)

## VERHALTENSREGELN

### VERHALTEN VOR DEM SPRUNG

- Achte vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist.
- Der Startblock, das 1-m-Brett oder das 3-m-Brett darf nur nach Rücksprache mit dem Sportlehrer genutzt werden.
- Bei Sprüngen von Absprunganlagen steht immer nur ein Schüler auf dem Startblock, auf dem Sprungbrett oder dem Turm.
- Niemand drängt den Springer zur Eile.
- Springe nur nach vorheriger Verständigung mit dem Lehrer oder mit den anderen Gruppenmitgliedern (Springe nur nach Aufforderung).

### VERHALTEN BEIM SPRUNG

- Halte ausreichend Abstand zu den anderen Springern.
- Springe nur aus dem Stand.
- Springe immer nur nach vorn.
- Bei Sprüngen von Sprunganlagen (Startblock, 1m- und 3m-Brett, 5m-Turm) springst du nur mit dem Sprung und von der Höhe, die du dir selbst zutraust.

### VERHALTEN NACH DEM SPRUNG

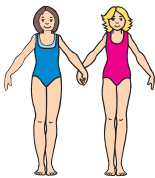
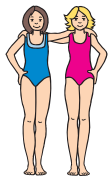
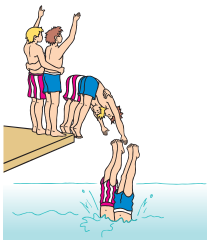
- Schwimme nach dem Springen nach vorn weg vom Sprungbereich.
- Auf keinen Fall zum Sprungbereich zurückschwimmen!

SPRUNGAUFGABEN

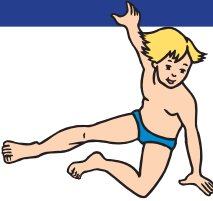
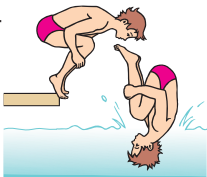
## Hindernis-Sprünge

Grundform	Springe aus dem Stand an oder auf ein weiches Schwimmbrett.
Variation 1	Springe aus dem Stand über eine Poolnudel.
Variation 2	Springe aus dem Stand mit 1/2-Drehung über die Poolnudel.
Hinweise auf alle Sprünge	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Abstand zum Hindernis bestimmst du selbst.</li> <li>Umklammere mit den Zehen für einen besseren Absprung die Beckenkante.</li> </ul>

## Partner-Sprünge

Grundform	Springt gleichzeitig zu zweit mit einem Fußsprung ins Wasser mit Handfassung.	
Variation 1	Springt gleichzeitig zu zweit mit einem Fußsprung ins Wasser mit gegenseitigem Griff an die Schulter.	
Variation 2	<p>Stellt euch nebeneinander und umfasst mit einem Arm die Hüfte des Partners. Der andere Arm wird über Kopf nach oben gestreckt.</p> <p>Beugt den Oberkörper nach vorn und kippt dann ins Wasser (Kinn zur Brust).</p>	

## Kunst-Sprünge

Grundform	Springe aus dem Stand mit einem Kung-Fu-Sprung (siehe Abbildung) ins Wasser.	
Variation 1	Gehe am Beckenrand in die Hocke. Mache dich klein und kippe vorwärts mit einer Rolle ins Wasser (Kinn zur Brust).	
Variation 2	<p>Springe mit einem Kopfsprung durch einen von deinem Partner gehaltenen Reifen ins Wasser.</p> <p><b>Achtung:</b> Diese Aufgabe darf nur in dem Beckenbereich mit mindestens 1,80m Wassertiefe durchgeführt werden!</p>	



## Lernkarte 1: Fußwärts ins Wasser

## PAKETSPRUNG

**Wann wird die Technik eingesetzt?**

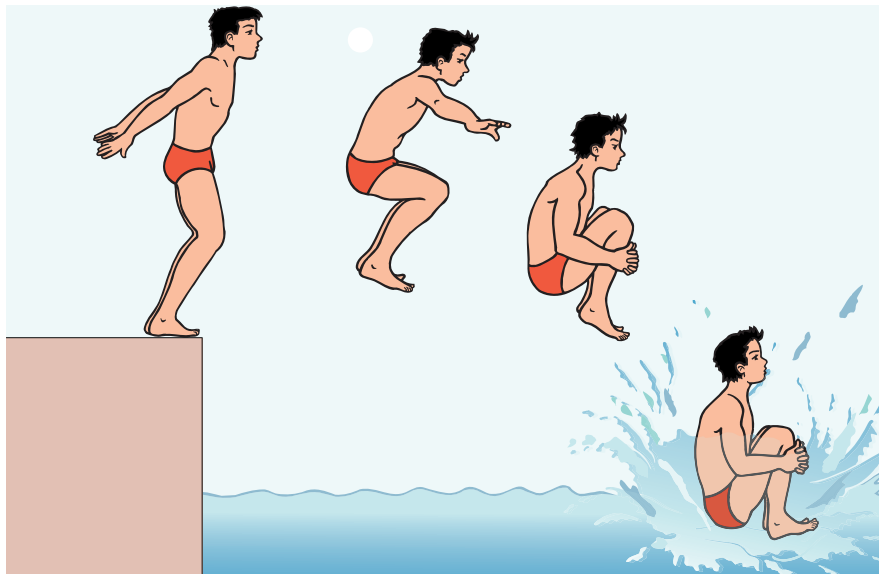
Bei flachem Wasser und bei steilem Ufer sowie bei unbekanntem Gewässern.

**Was soll geübt werden?**

- Übungsphase:**  
Übt zuerst den Paketsprung mehrmals entsprechend der Bewegungsbeschreibung.
- Forschungsauftrag:** (Zusatzaufgabe)  
Erprobt, wie man noch ins Wasser springen kann, ohne tief einzutauchen.

**Wie soll geübt werden?**

- Springt einzeln aus dem Stand!
- Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
- Schwimmt nach dem Springen in die vorher festgelegte Richtung. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen.

**So geht die Bewegung**

- Springe mit Unterstützung der Arme aus dem Stand ab und hocke die Beine an.
- Umfasse mit den Armen fest die Beine.
- Lande mit dem Gesäß und Fußsohlen gleichzeitig auf dem Wasser. Die breite Auftrefffläche bremst die Eintauchgeschwindigkeit und verringert die Eintauchtiefe.
- Löse die Umklammerung der Hände erst unter Wasser!

## Lernkarte 2: Fußwärts ins Wasser

## FUß-SPRUNG

**Wann wird die Technik eingesetzt?**

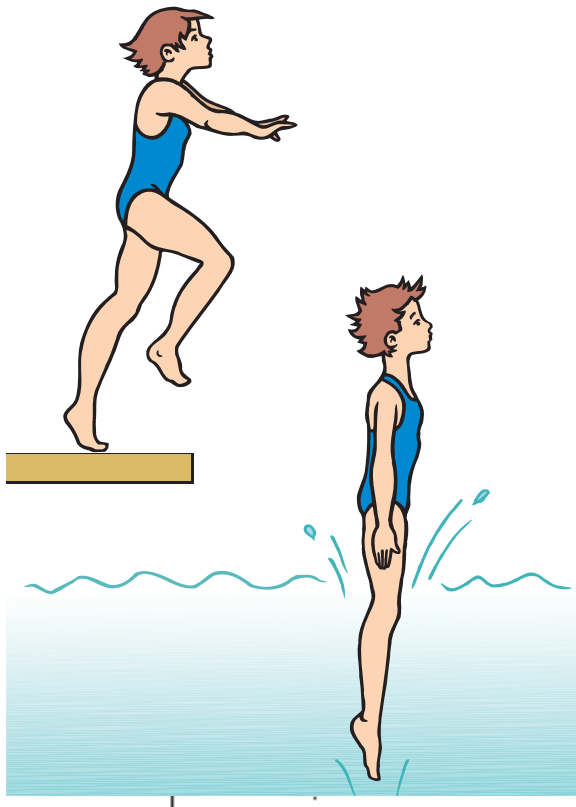
Um in undurchsichtigen, aber bekannten Gewässern, in denen keine Unterwasserhindernisse zu erwarten sind, möglichst schnell eine größere Wassertiefe zu erreichen.

**Was soll geübt werden?**

1. **Übungsphase:**  
Übt zuerst den Fußsprung mehrmals entsprechend der Bewegungsbeschreibung.
2. **Forschungsauftrag:** (Zusatzaufgabe)  
Findet heraus, was passiert, wenn die Fußstellung verändert und/oder die Arme nicht an den Körper gelegt werden.

**Wie soll geübt werden?**

- Springt einzeln aus Stand oder aus der Schrittbewegung mit einem Schritt!
- Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
- Schwimmt nach dem Springen in die vorher festgelegte Richtung. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen.

**So geht die Bewegung**

- Springe mit gestreckter Körperhaltung aus dem Stand oder einbeinig mit einem Schritt hoch ab und schwinde die Arme dabei nach oben.
- Lege die Arme vor dem Eintauchen seitlich an die Oberschenkel. Drücke die Fußspitzen dabei nach unten.
- Achte darauf möglichst gerade (ohne Schräglage) ins Wasser zu springen.
- Löse die gestreckte Haltung erst unter Wasser auf.

Abb. aus WILKENS/LÖHR 2010

## Lernkarte 3a: Kopfwärts ins Wasser

## ABFALLER

**Wann wird die Technik eingesetzt?**

Um in klaren Gewässern, kontrolliert ohne die Gefahr des Überschlagens, möglichst schnell eine größere Wassertiefe zu erreichen

**Was soll geübt werden?****1. Übungsphase:**

Übt zuerst den Abfaller mehrmals entsprechend der Bewegungsbeschreibung.

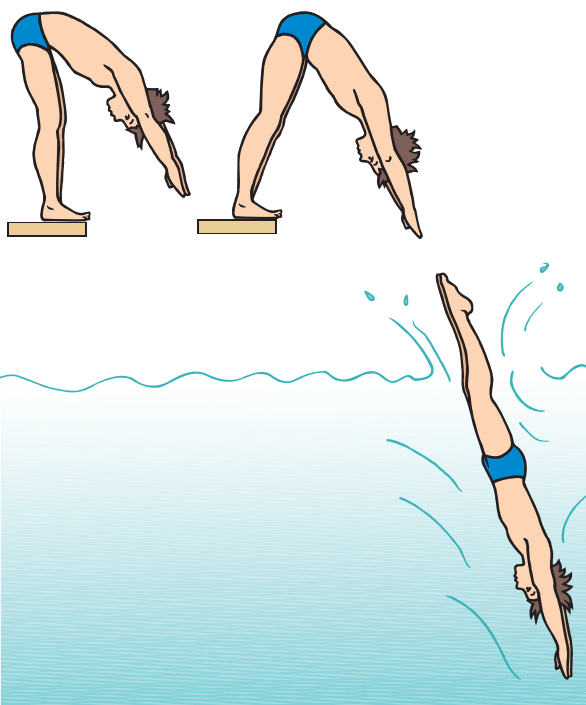
Dabei könnt ihr auch eine der beiden Varianten auswählen.

**2. Forschungsauftrag:** (Zusatzaufgabe)

Findet heraus, was passiert, wenn ihr die Kopfstellung verändert.

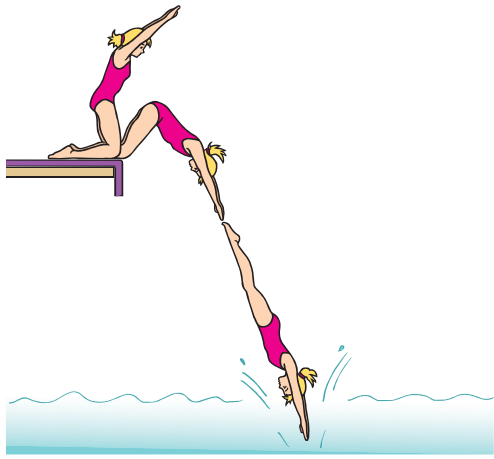
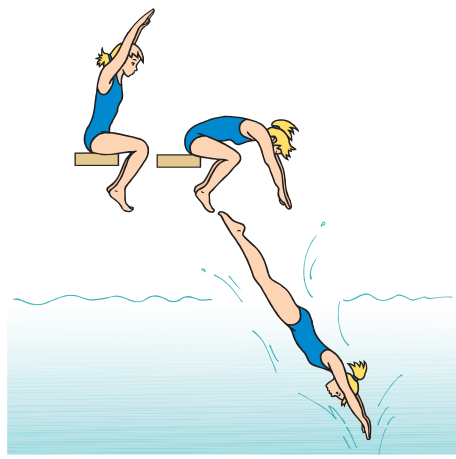
**Wie soll geübt werden?**

- Lasst euch einzeln aus der jeweiligen Ausgangsposition mit dem Kopf zuerst ins Wasser fallen!
- Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
- Schwimmt nach dem Springen in die vorher festgelegte Richtung. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen.

**So geht die Bewegung**

Stelle die Füße direkt an den Beckenrand und beuge den Oberkörper (Gesäß hoch) mit gestreckten Armen nach unten. Ziele einen festen Punkt auf der Wasseroberfläche an und lasse dich auf diesen zu nach vorne ins Wasser kippen.

- Drücke dabei das Kinn in Richtung Brust, sodass du den Bauchnabel ansehen kannst.
- Umklammere mit einer Hand den abgespreizten Daumen der anderen Hand.
- Klemme mit deinen Oberarmen deinen Kopf fest ein.
- Strecke während des Fallens die Beine nach oben.

Lernkarte 3a: Kopfwärts ins Wasser		ABFALLER	
Variante 1: Aus dem Kniestand	Variante 2: Aus dem Sitz		
<p><b>Hinweis:</b> Die Kante mit einem weichen Schwimmbrett polstern, um mögliche Schienbeinabschürfungen zu vermeiden.</p>	<p><b>Hinweis:</b> Die Füße in die Überlaufrinne stellen.</p>		

## Lernkarte 3b: Kopfwärts ins Wasser

## STARTSPRUNG

**Wann wird die Technik eingesetzt?**

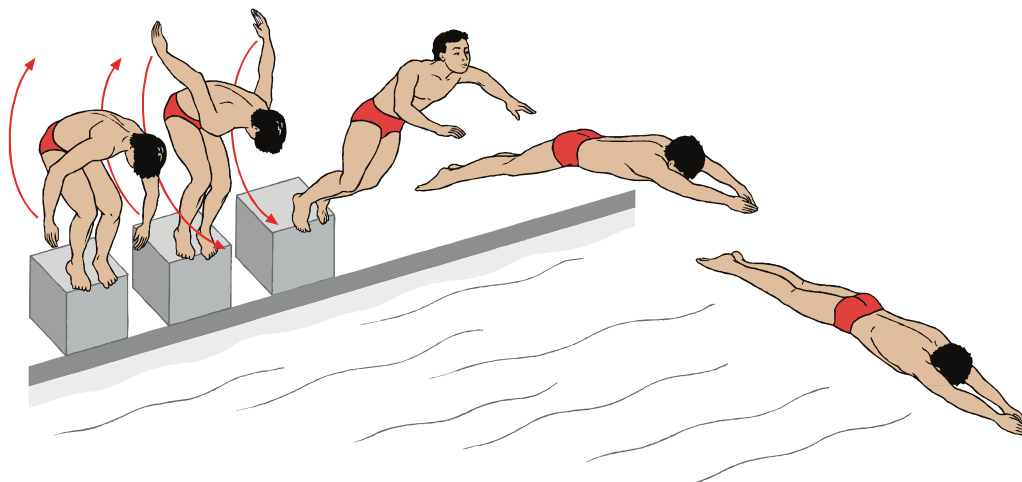
Um möglichst flach und weit zu springen und so schnell zu einer verunglückten Person zu gelangen.

**Was soll geübt werden?**

1. **Übungsphase:**  
Übt zuerst den Startsprung mehrmals entsprechend der Bewegungsbeschreibung.
2. **Forschungsauftrag:** (Zusatzaufgabe)  
Findet heraus, was passiert, wenn ihr den Absprungwinkel (hohe Flugkurve) oder den Armschwung verändert.

**Wie soll geübt werden?**

- Springt nacheinander einzeln aus dem Stand!
- Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
- Schwimmt nach dem Springen in die vorher festgelegte Richtung. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen.

**So geht die Bewegung**

- Stelle dich so an den Beckenrand, dass die Zehen die Vorderkante umkrallen.
- Beuge die Knie, neige den Oberkörper nach vorne und nimm die Arme zurück.
- Schwinde die Arme zur Körperstreckung nach vorne und drücke dich gleich-zeitig mit den Füßen kräftig ab.
- Strecke im Sprung den Körper, sodass du beim Eintauchen ohne großen Wasserwiderstand ins Wasser gleitest.

Achte dabei auf folgende Merkmale:

- Oberarme befinden sich an den Ohren
- Fingerspitzen zeigen zum Eintauchbereich



## Fallbeispiele für Sprungtechniken

# WELCHER SPRUNG?

**Szenarium 1:** Du stehst am ca. 1m hohen Ufer eines unbekanntes Gewässers. Die Sichttiefe in dem trüben Wasser ist gering.

**Szenarium 2:** Du stehst am Badestrand eines Sees. Ein Schwimmer befindet sich ca. einhundert Meter entfernt mitten auf dem See und droht zu ertrinken.

**Szenarium 3:** Du stehst auf einer ca. vier Meter hohen Brücke und siehst unter dir im Kanal einen Schwimmer, der unterzugehen droht.

**Szenarium 4:** Ein bewusstloser Schwimmer im Schwimmbad sinkt im Sprungbecken zu Boden.

**Szenarium 5:** Du stehst auf einem Bootssteg eines dir gut bekannten Gewässers. Ein Schwimmer befindet sich ca. einhundert Meter entfernt mitten auf dem See und droht zu ertrinken.

### Erwartungen zu den Szenarien

#### Szenarium 1:

- Paketsprung um Eigengefährdung zu reduzieren
- Sprung mit geringerer Eintauchtiefe

#### Szenarium 2:

- Unbekanntes, trübes Gewässer: hineinwaten, kein Sprung
- Bekanntes Gewässer, klares Wasser: hineinrennen ins Wasser und aus der Bewegung Kopfsprung (ähnlich dem Startsprung), um möglichst schnell beim Opfer zu sein

#### Szenarium 3:

- Paketsprung, um Eigengefährdung zu reduzieren
- Sprung mit geringerer Eintauchtiefe

#### Szenarium 4:

- Kopfsprung mit steilem Eintauchwinkel, um schnell Tiefe zu gewinnen

#### Szenarium 5:

- Startsprung bei klarem Wasser von der Stegkante: Kopfsprung in der Startsprungvariante, um möglichst schnell beim Opfer zu sein



## Arbeitsplan Paketsprung

### Arbeitsaufträge

1. Informiert euch über die Sprungtechnik, indem ihr die Bilder und die **Bewegungsbeschreibung** auf der Lernkarte genau studiert!
2. Übt abwechselnd jeden Sprung nacheinander gemäß den nachfolgend aufgeführten Arbeitsschritten:
  - Übt den Sprung mehrmals entsprechend folgender Vorgaben:
  - Springt einzeln aus dem Stand!
  - Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
  - Schwimmt nach dem Springen nach vorn. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen!

### Zusatzaufgabe (Forschungsauftrag):

Erprobt, wie man noch ins Wasser springen kann, ohne tief einzutauchen.

## Arbeitsplan Fußsprung

### Arbeitsaufträge

1. Informiert euch über die Sprungtechnik, indem ihr die Bilder und die **Bewegungsbeschreibung** auf der Lernkarte genau studiert!
2. Übt den Sprung mehrmals entsprechend folgender Vorgaben:
  - Springt einzeln aus dem Stand oder aus der Schrittbewegung mit einem Schritt!
  - Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
  - Schwimmt nach dem Springen nach vorn. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen!

### Zusatzaufgabe (Forschungsauftrag):

Findet heraus, was passiert, wenn die Fußstellung verändert und/oder die Arme nicht an den Körper angelegt werden.

## Arbeitsplan Abfaller

### Arbeitsaufträge

1. Informiert euch über die Sprungtechnik, indem ihr die Bilder und die **Bewegungsbeschreibung** auf der Lernkarte genau studiert!
2. Übt den Sprung mehrmals entsprechend folgender Vorgaben:
  - Springt nacheinander aus **dem Stand!**
  - Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
  - Schwimmt nach dem Springen nach vorn. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen!

### Zusatzaufgabe (Forschungsauftrag):

Findet heraus, was passiert, wenn ihr die **Kopfstellung verändert**.

## Arbeitsplan Startsprung

### Arbeitsaufträge

1. Informiert euch über die Sprungtechnik, indem ihr die Bilder und die **Bewegungsbeschreibung** auf der Lernkarte genau studiert!
2. Übt den Sprung mehrmals entsprechend folgender Vorgaben:
  - Springt nacheinander einzeln aus **dem Stand!**
  - Achtet vor dem Sprung darauf, dass der Eintauchbereich frei ist!
  - Schwimmt nach dem Springen nach vorn. Auf keinen Fall zum Absprungbereich zurückschwimmen!

### Zusatzaufgabe (Forschungsauftrag):

Findet heraus, was passiert, wenn ihr **den Absprungwinkel** (hohe Flugkurve) oder den Armschwung verändert.

## Modul E – Streckentauchen

Tauchen ist eine ständig im Schwimmunterricht vorkommende Situation. Für das Schwimmenlernen ist es eine elementare Grundfertigkeit, die als erlebnis- und handlungsorientierte Aktivität vielfältige psychische und soziale Anforderungen beinhaltet. Damit bietet Tauchen wertvolle pädagogische Ausgangspunkte. Im dreidimensionalen Raum erlangen die Schüler unter Beteiligung unterschiedlicher Sinnesorgane vielschichtige, oft vollkommen neue Körper- und Bewegungserfahrungen (Schweben, Auftrieb, Sinken, Wasserwiderstand, Wasserdruck, Hören und Sehen unter Wasser).

Bei der Gestaltung des Unterrichtsgegenstands Tauchen sind zwei grundlegende Überlegungen mit zu berücksichtigen: ängstliche Schüler sowie Fragen der Sicherheit. Tauchen ist zwar sehr beliebt, doch gerade die methodisch geplante Heranführung ist sehr bedeutsam, um lebenslang den Spaß und die Freude an dieser sportlichen Betätigung zu garantieren. Tauchen birgt Risiken, den wirkungsvoll zu begegnen ist. Damit stellen sich besondere Anforderungen an die Unterrichtsorganisation.

### Zielsetzung

Im Mittelpunkt des Unterrichtes steht die Auseinandersetzung mit der Technik des Streckentauchens, die aus dem Tauchzug des Brustschwimmens entwickelt wurde. Aufbauend auf der zumeist beherrschten Brustschwimm-Beinbewegung muss lediglich das Durchdrücken der Arme unterhalb der Körpermitte bis zu den Oberschenkeln (Schlüssellochmuster) mit der anschließenden Gleitphase hinzugefügt werden.

Ziel des Moduls ist es, die Fähigkeit unter Wasser weit tauchen zu können, zu erweitern. Die Schüler sollen die funktionalen Zusammenhänge der Bewegungsausführung unter den Aspekten Wasserwiderstand und Sauerstoffverbrauch experimentell untersuchen. Die erarbeitete Bewegungsausführung wird dann eigenverantwortlich mithilfe eines Beobachtungsbogens geübt. Abhängig von der zur Verfügung stehenden Zeit kann noch eine Anwendung in

der Leistungsaufgabe erfolgen. Neben dem Erlernen der Technik des Streckentauchens sollen die Schüler auch grundlegende Risiken von Tauchsituationen kennen und sich entsprechend verhalten lernen.

### Inhalte – Methodik

Im Rahmen des Anfängerschwimmens haben die Schüler bereits bei der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung in den unteren Jahrgangsstufen elementare Erlebnisse mit Situationen unter Wasser gemacht. Erfahrungsgemäß verfügen jedoch nicht alle danach über die zentrale Fähigkeit, sich unter Wasser zu orientieren. Dies wird sichtbar, wenn mit erhobenem Kopf geschwommen und nicht ins Wasser ausgeatmet wird oder beim ersten Spritzer sofort die Augen geschlossen werden bzw. der Kopf weggedreht wird. Da das Streckentauchen dem Absuchen einer Fläche nach einer untergegangenen Person dient, gilt es, die Orientierungsfähigkeit unter Wasser besonders zu schulen. Dies ist z. B. auch notwendig, weil der optische Brechungsindex für das Sehen unter Wasser anders ist als in der Luft. Die Übenden sehen Gegenstände unter Wasser 1/3 größer und 1/4 näher als in der Realität. Zusätzlich erscheinen sie beim Öffnen der Augen unter Wasser ohne helfende Brille auch noch unscharf und verschwommen. Dies sind Ursachen für eine veränderte und eingeschränkte Orientierung.

### Inhaltsbereiche der Einstiegsphase

- **Spielerische Auseinandersetzung mit dem Atemreiz bzw. die Verlängerung der Zeit des Atemanhaltens zur bewussten Steuerung der Atmung**
- **Schulung der Fähigkeit, sich im Wasser mit geöffneten Augen zu orientieren und Vorgänge beobachten zu können**

Aus der Sicht des Übenden bedeutet Tauchen, d. h., sich vollständig unter der Wasseroberfläche zu befinden, dass er für einen gewissen Zeitraum nicht atmen kann. Die bewusste Atmungssteuerung hat beim Tauchen einen großen Einfluss auf die Angstbewältigung (vgl. RAHIMI 2015) und wird daher als zweiter Schwerpunkt in der Einführungsphase akzentuiert.

Ziel dieser ersten Unterrichtsphase ist es, spielerisch angstfreie Anforderungen zu eröffnen, die der Lernende bewältigen kann. Damit sollen Voraussetzungen für das Tauchen erworben werden. Es gilt, durch den Übungsprozess Sicherheit unter Wasser zu gewinnen. Auf diese Weise wird ein Beitrag zur Förderung der Selbstregulationsfähigkeit geleistet.

Im Rahmen des methodischen Heranführens werden diese beiden Schwerpunkte zunächst im flachen Wasser durchgeführt. Für die Inszenierung interessanter Tauchgelegenheiten und motivierender Aufgabenstellungen können sowohl spezifische Tauchgegenstände wie z.B. Tauchringe, -stäbe, -steine oder Unterwasserbälle als auch Alltagsgegenstände (Wäscheklammern, Schlüssel, Duplosteine, etc.) genutzt werden. Motivierende Tauchstrecken bzw. Tauchhindernisse lassen sich einfach mithilfe von Schnüren, Beschwerungsgegenständen und Reifen oder anderen Auftriebskörpern kreieren.

Die Gestaltung dieser Anfangsphase ist abhängig vom zur Verfügung stehenden Zeitkontingent. Bei knapper Zeit wird die von der Lehrkraft ausgewählte Aufgabenstellung von den Schülern lediglich ausgeführt. Eine wertvollere, jedoch zeitintensivere Variante, ist die selbstständige Auswahl der Teilbereiche sowie der diesbezüglichen Aufgaben durch die Schüler. Die Schüler bilden hierfür aufgabenhomogene Kleingruppen und führen eine Übungsaufgabe aus den Arbeitskarten (M64 & M65) aus. Dieses Vorgehen fördert die Handlungskompetenzen der Lerner, da sie sich selbst einschätzen und persönliche Ziele setzen müssen.

Die Auseinandersetzung mit dem Tauchzug im Hauptteil der Stunde erfolgt in drei Etappen:

1. Mittels des vorstrukturierten Forschungsauftrags experimentieren die Schüler zuerst mit unterschiedlichen Schwimmbewegungen unter Wasser und suchen eigenständig eine funktionale Bewegungsausführung. Dabei sollen sie die Erkenntnis erlangen, dass aufgrund des Wasserwiderstandes eine ökonomische, Sauerstoff sparende Bewegung – mit Gleitphasen – besonders wichtig ist.
2. Im Unterrichtsgespräch werden dann die Erfahrungen ausgewertet, grundlegende Bewegungsmerkmale erarbeitet und anhand der Phasenbilder (M69) visualisiert. Da die Bewegungsvorstellung der Schlüssel zum motorischen Lernen ist, ist es sinnvoll, die Bewegung im Wasser zu demonstrieren, um die räumlichen, zeitlichen und dynamischen Aspekte der Bewegung zu verdeutlichen.
3. Nach dieser Fundierung üben die Schüler in Kleingruppen eigenverantwortlich das Streckentauchen. Für den unterrichtlichen Einsatz stehen zwei verschiedene grafische Versionen von Bildreihen für den Tauchzug (M68, M70) zur Verfügung. Sie enthalten jeweils eine Bildreihe bzw. Phasenbilder mit Signalwörtern und Ausführungshinweisen. Zusätzlich erhalten die Schüler einen auf zentrale Bewegungs- bzw. Beobachtungsmerkmale reduzierten Beobachtungsbogen (M70). Wichtig für die Umsetzung ist es, die Schüler darauf hinzuweisen, dass sie ihre Beobachtungen präzise den Schwimmern erläutern und mit dessen Eigenwahrnehmung abgleichen. Durch den Einsatz des Beobachtungsverfahrens können sowohl Beobachter als auch Beobachtete motorische, kognitive und sozial-affektive Lernfortschritte erzielen. So erhalten alle beim Üben eine differenzierte Rückmeldung zum Bewegungsablauf und präzisieren ihre Bewegungsvorstellung beim Beobachten. Ein weiterer positiver Effekt ist die Erhöhung des Beschäftigungsgrades bei dem eingeschränkten Übungsraum. Falls die Lerngruppe nur wenig Erfahrung mit Beobachtungsmethoden hat, ist eine klare Ablaufregelung (Dauer der Beobachtung, Wechsel der Beobachter, Information des Beobachteten) vorzugeben und durchzusetzen. Ansonsten regeln die Schüler die Organisation der Beobachtung in Kleingruppen selbst.
4. Nach dem technikorientierten Trainieren des Tauchzugs, sollten zur Vertiefung möglichst noch

spielerische Tauchübungen angeboten werden.

## Organisation – Sicherheit

Die Schüler verfügen entsprechend der Kompetenzerwartungen in Lehrplänen über elementare Erfahrungen aus thematisierten Tauchinhalten in vorherigen Jahrgangsstufen. Diese, in der Regel im Flachwasser gemachten Erfahrungen, können jedoch nicht ohne weiteres auf das tiefere Wasser übertragen werden. Unabdingbar ist die Vermittlung grundlegender, sicherheitsrelevanter Aspekte im Tiefwasserbereich:

- Kenntnisse über den ansteigenden Druck auf den Taucher bei zunehmender Wassertiefe sowie entsprechendem Verhalten durch Druckausgleich.
- Wissen über die Sinnlosigkeit und Gefährlichkeit von übermäßigem Ein- und Ausatmen (Hyperventilieren), um Tauchstrecken zu verlängern.

Es wird für das Tauchen eine Selbsterklärung zum Gesundheitszustand empfohlen (Anhang, S. 187).

Mit den Schülern sind konkret die folgenden fünf grundlegenden Tauchregeln zu behandeln:

1. Tauche nie allein! Beobachte immer deinen Tauchpartner!
2. Tauche nur, wenn du dich wohlfühlst! (Tauche nicht nach Überanstrengung, Übermüdung oder Krankheit, nach der Einnahme von Medikamenten und dem Genuß von Alkohol!)
3. Hyperventilieren ist verboten! (Es besteht durch den Schwimmbadblackout Lebensgefahr!)
4. Führe beim Tieftauchen immer einen Druckausgleich durch! (Auch bei geringen Tauchtiefen von z.B. 2-3 m Druckausgleich durchführen!)
5. Beobachte beim Auftauchen immer die Wasseroberfläche! (Vermeide schnelles überhastetes Auftauchen und tauche nur dort auf, wo die Wasseroberfläche frei ist!)

Bei der Durchführung von Tauchübungen gelten besondere rechtliche Vorgaben, die verbindlich berücksichtigt werden müssen (M61). Besonders zu beachten sind:

1. Bei Erkältung oder anderen relevanten Erkrankungen (z.B. chronische Mittelohrentzündung; Perforation des Trommelfells) gilt ein generelles

Verbot für die Teilnahme an Tauchübungen.

2. Der Druckausgleich und das Hyperventilieren beim Tauchen sind zu Stundenbeginn zu thematisieren.

Die anatomischen und physikalischen Aspekte im Zusammenhang mit dem Druckausgleich können auch bei ausreichender Zeit bzw. entsprechender Zielsetzung über praktische Forschungsaufträge erschlossen werden:

- **Abtauchen mit Ohrmodellen** (starrwandige Dosen deren Öffnung mit Frischhaltefolie bespannt ist): Diese Aufgabe erfolgt zunächst im Lehrschwimmbecken. Die Schüler beobachten im Vergleich zwei Modelle. Einmal befindet sich Luft in der Dose, im zweiten Modell befindet sich Wasser in der Dose.
- **Abtauchen mit Luftballons**: Diese Aufgabe erfolgt im Schwimmbecken, nachdem der Druckausgleich beherrscht wird. Die Schüler beobachten die Veränderung des Luftballons beim Absinken und Auftauchen.

Unerlässlich ist es, grundlegende Organisationsmaßnahmen, insbesondere der Aufsicht, zu besprechen. Mit der Lerngruppe werden deshalb zu Beginn Verhaltensregeln, Beobachtungshinweise für die Beaufsichtigung und der Aspekt des Beobachtungsstandortes thematisiert. In dieser Konzeption wird davon ausgegangen, dass die Schüler in dieser Jahrgangsstufe über die notwendigen psychologisch-sozialen Voraussetzungen verfügen, die Lehrkraft in der Beaufsichtigung durch Partnerbeobachtungen zu unterstützen. Dieses methodische Vorgehen entspricht den rechtlichen Vorgaben der Aufsichtspflicht (vgl. M61), ermöglicht die Umsetzung des selbstgesteuerten Lernens und fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl bzw. das Verantwortungsbewusstsein.

In den drei Phasen der Auseinandersetzung mit dem Tauchzug bietet sich als Organisationsform für den Übungsbetrieb das Streckentauchen in Querbahnen an. Im Gegensatz zum Tauchen auf der langen Bahn ermöglicht diese Vorgehensweise eine höhere Übungsintensität. Dies erschwert allerdings die Beobachtung der Taucher. Dem kann begegnet werden, indem die Beobachter auf die beiden Beckenseiten

(Start und Ende) aufgeteilt werden. Als besonders geeignet hat sich die Beobachtung mithilfe von Tauchmasken unter Wasser erwiesen. Während der Erarbeitungsphase wählt die Lehrkraft, abhängig von baulichen Gegebenheiten und Lichtverhältnissen, einen geeigneten Standort, der es ihr ermöglicht, die ganze Gruppe zu beobachten.

Für eine eventuell stattfindende Überprüfung der Leistungsfähigkeit des Streckentauchens wird der Organisationsrahmen verändert und auf Längsbahnen gewechselt.

**Stundenthema**

*Zug um Zug unter Wasser* – Erfahrungsorientierte Untersuchung und partnerschaftliches Üben der Bewegungsmerkmale des Tauchzuges beim Streckentauchen

**Schwerpunktziel**

Die Schüler erweitern ihre Fähigkeit unter Wasser weit zu tauchen, indem sie auf der Grundlage einer vorherigen experimentellen Technikuntersuchung eigenverantwortlich die Tauchzugausführung mithilfe von Beobachtungsbögen verbessern. Gegebenenfalls weiteres Teillernziel: Die Schüler demonstrieren ihre Leistungsfähigkeit im Streckentauchen.

**Lehr-Lernphasen**

**EINFÜHRUNG: ANFANGSPHASE**

1. Die Lehrkraft verdeutlicht das Stundenziel und entfaltet die Inhalte sowie die Verfahrensweise der Stunde. Im Unterrichtsgespräch wird dann der Sinnbezug des Unterrichtsgegenstands hergestellt.

**LEITFRAGE: Wann wird Streckentauchen im Rettungsvorgang notwendig?**

Erwarteter Schülerbeitrag:  
Streckentauchen dient dem Absuchen einer Fläche nach einer untergegangenen Person.

2. Anhand des Plakates *Diving-Rules* (M62) werden elementare Sicherheitsmaßnahmen beim Tauchen besprochen bzw. Kenntnisse reaktiviert.

3. Es erfolgt eine kurze spielerische Gewöhnung an Fertigkeiten, die das sichere Tauchen unter die Wasseroberfläche unterstützen bzw. im Zusammenhang mit einfachen Tauchübungen gelernt oder verbessert werden sollen (M63 bis M65).

**HAUPTTEIL: MITTELPHASE**

4. Die Schüler experimentieren in Kleingruppen mit unterschiedlichen Schwimmbewegungen unter Wasser. Die Forschungskarte *Streckentauchen, aber wie?* (M66) strukturiert die Aufgabe.
5. a) Die Erfahrungen werden ausgewertet

Kernaussage

Hastige Bewegungen ohne Gleitphasen steigern den **Wasserwiderstand** und den **Sauerstoffverbrauch!**

- b) Im Unterrichtsgespräch werden grundlegende Merkmale des Tauchzuges erarbeitet, der Bewegungsablauf anhand der Phasenbilder (M69) visualisiert und anschließend demonstriert.

**Hinweise für die Bewegungsausführung des Tauchzuges**

- normal einatmen vor dem Tauchgang
- kräftiger Abstoß vom Beckenrand (oder Sprung ins Wasser) und gleiten mit Körperspannung
- wenn die Gleitgeschwindigkeit nachlässt, Arme bis zu den Oberschenkeln durchdrücken
- gleichzeitig mit dem Beinschlag Arme widerstandsarm unter dem Körper nach vorne bringen
- nach jeder Antriebsbewegung eine Gleitphase einlegen
- nach und nach etwas Luft „ausblubbern“, um den Pressdruck zu vermindern

6. Die Schüler üben in Kleingruppen den Tauchzug. Die Partner beobachten und korrigieren mithilfe einer der beiden Bildreihen (M67 und M68) und des Beobachtungsbogens (M70). Jeder Beobach-



ter achtet immer auf ein Bewegungsmerkmal.

### SCHLUSS

7. Mithilfe der Methode „Blitzlicht“ erfolgt eine kurze Evaluation des Arbeitsprozesses. Die Schüler geben eine Stellungnahme ab, dürfen die Äußerungen der anderen aber nicht kommentieren. Die Stellungnahme sollte möglichst nur aus einem Satz bestehen. Die Lehrkraft gibt abschließend einen Ausblick auf die nächste Unterrichtseinheit Tieftauchen. Zudem erläutert sie, wann ggf. das Streckentauchen überprüft wird. Sollte noch genügend Zeit zur Verfügung stehen, führen die Schüler einzeln nacheinander die Leistungsaufgabe Streckentauchen (möglichst weit zu tauchen) auf der am Rand befindlichen Längsbahn aus. Die erzielten Weiten werden von der Lehrkraft auf dem abschließenden Dokumentationsblatt für die Leistungsbewertung der gesamten Unterrichtsreihe eingetragen. Das erreichte Ergebnis (M87) wird festgehalten.

### LITERATUR

- BREDEL, F.J. ET AL. (2009): DVD Schulsport, Sicherheit, Gesundheit. Schwimmen & Volleyball – Bausteine für einen sicheren attraktiven Unterricht. Herausgegeben von der Unfallkasse NRW. Düsseldorf.
- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT E.V. (2012<sup>2</sup>): Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen. Bad Nenndorf.
- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT E.V. (2010): Ausbilderhandbuch Schnorcheltauchen. Bad Nenndorf.
- MINISTERIUM FÜR SCHULE UND WEITERBILDUNG DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN (2015) (Hrsg.): Sicherheitsförderung im Schulsport. Düsseldorf.
- RHAHIMI, MONIKA (2015<sup>2</sup>): Tauchen ohne Angst. Mental-Tipps – Atemtechniken-Übungen. Stuttgart.
- RHEKER, UWE (2002): Alle ins Wasser, Bd. 3. Kreativ und spielerisch trainieren. Spielend schwimmen – schwimmend spielen. Aachen.
- WILKE, KURT & DANIEL, KLAUS (2007<sup>6</sup>): Schwimmen. Lernen-Üben-Trainieren. Wiebelsheim.
- WILKENS, KLAUS & LÖHR, KARL (2010<sup>5</sup>): Rettungsschwimmen. Grundlagen der Wasserrettung.

Schorndorf.

- [http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtsmaterial/05\\_tauschen/01\\_02.htm](http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtsmaterial/05_tauschen/01_02.htm) (letzter Zugriff: 29.03.2015)
- [http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/\\_docs/Tauchen\\_physiologische\\_Grundlagen.pdf](http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/_docs/Tauchen_physiologische_Grundlagen.pdf) (letzter Zugriff: 29.03.2015)



## ALLGEMEINE UND SPEZIELLE SICHERHEITSMASSNAHMEN BEIM TAUCHEN

### AUFSICHT

- Die Vollzähligkeit der Lerngruppe ist jeweils vor dem Betreten der Schwimmstätte, unmittelbar nach dem Verlassen des Schwimmbeckens (in der Regel vor dem Umkleiden) und beim Verlassen der Schwimmstätte zu überprüfen.
- Die Lehrkraft betritt als erste Person den Wasserbereich und verlässt ihn als letzte Person.
- Kein Schüler darf sich ohne Anwesenheit der verantwortlichen Lehrkraft im Wasserbereich aufhalten.
- Die Lehrkraft muss durch organisatorische Maßnahmen sicherstellen, dass die Schüler nicht unbeaufsichtigt ins Wasser gehen. Beim kurzfristigen Verlassen der Lerngruppe müssen sich die Schüler ab- und zurückmelden.
- Die Lehrkraft muss ihren Platz so wählen, dass sie alle im Wasser befindlichen Schüler sehen kann. Sie darf sich nicht gleichzeitig mit Schülern im Wasser aufhalten, sofern dies nicht in besonderen Fällen aus pädagogischen bzw. methodischen Gründen erforderlich ist.
- Die Lehrkraft muss die Kommunikation mit allen Schülern sicherstellen.
- Einzelbeaufsichtigung ist erforderlich, wenn Schüler lernen sollen, im tiefen Wasser frei zu schwimmen, und beim Strecken- und Tieftauchen. Sollte es die Lerngruppe zulassen, können geeignete Schüler im Rahmen einer Partnerbeobachtung die Lehrkraft unterstützen.
- Die Anwesenheit weiterer Personen (z. B. Schwimmbadpersonal, Integrationshilfe von Schülern mit Bedarf an sonderpädagogischer Unterstützung) entbindet die Lehrkraft nicht von ihrer Aufsichtspflicht. Grundsätzlich gilt auch beim Schwimmen im Schulsport die verantwortliche Zuständigkeit einer Lehrkraft je Lerngruppe.

### PERSÖNLICHE AUSSTATTUNG UND AUSTRÜSTUNG

- Die Lehrkraft und weitere Aufsicht führende Personen müssen während des Schwimmens im Schulsport Schwimm- oder leichte Sportbekleidung tragen.
- Grundsätzlich müssen alle Schüler, die die Schwimmstätte aufsuchen, geeignete Schwimmkleidung tragen. Für passive Schüler genügt leichte Sportbekleidung.
- Lange Haare müssen zusammengebunden werden oder von einer Badekappe bedeckt sein.
- Beim Schwimmen und Streckentauchen bis max. 2m Wassertiefe können geeignete Schwimmbrillen (siehe Herstellerhinweise) getragen werden.

### SICHERHEITSMASSNAHMEN BEIM TAUCHEN

- Beim Tauchen mit Maske und Schnorchel muss die Lehrkraft über Kenntnisse der theoretischen Grundlagen (inkl. Material- und Sicherheitskunde), Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen (inkl. Demonstrationsfähigkeit), über praktische Erfahrungen im Tauchen mit Maske und Schnorchel verfügen und die Schüler über Sicherheitsmaßnahmen beim Tauchen (z.B. Druckausgleich, Vermeidung der Hyperventilation) aufklären.
- Die Lehrkraft hat vor einer Tauchübung zu klären, ob Erkrankungen vorliegen, die die Tauchfähigkeit der Schülerin oder des Schülers beeinträchtigen (Selbsterklärung zum Gesundheitszustand).
- Die Einzelbeaufsichtigung beim Tief- und Streckentauchen muss bis zum sicheren Erreichen des Beckenrandes durch den tauchenden Schüler erfolgen und auch nach dem Auftauchen noch etwa 30 Sekunden fortgesetzt werden. Dabei ist Partnerbeobachtung möglich.

## DIVING RULES

### 1. Tauche immer unter Beobachtung!

Der gesamte Tauchgang muss von mindestens einem Schüler überwacht werden.

### 2. Teste vor dem Tauchen an Land den Druckausgleich!

- (1) Nase mit Zeigefinger und Daumen zusammendrücken.
- (2) Luft durch die Nase drücken.
- (3) Im Ohr muss es „knacken“

### 3. Atme vor dem Tauchen ganz normal!

Unmittelbar vor dem Tauchgang einmal tief einatmen.  
Danach ungefähr halb ausatmen.

### 4. Tauche nur, wenn du dich wohl fühlst!

Tauche nicht nach Übermüdung, Krankheit oder Genuss von Alkohol!

### 5. Tauche ohne Schwimmbrille!

Die Augengläser einer Schwimmbrille lassen keinen Druckausgleich zu. Bei größeren Tauchtiefen besteht durch den Druckunterschied die Gefahr von Augenverletzungen.

### 6. Beobachte beim Auftauchen immer die Wasseroberfläche!

Tauche nur dort auf, wo die Wasseroberfläche frei von Hindernissen ist, und gefährde beim Auftauchen nicht dich selbst oder andere Personen.

### 7. Brich den Tauchversuch bei Schmerzen ab!

Taste dich an die Anforderungen heran.

### 8. Beginne erst, nachdem der Lehrer die Erlaubnis gegeben hat!

Tauche nur an den vom Lehrer vorgegebenen Orten!



© Vjorn - Fotolia.com

## Arbeitsauftrag

1) IM WASSER AUSATMEN – ATEM ANHALTEN

2) ORIENTIERUNG UNTER WASSER

### Arbeitsschritte

1. Lest erst alle Übungsaufgaben durch.
2. Entscheidet euch gemeinsam für eine Aufgabe.
3. Holt die ggf. benötigten Materialien und stimmt euch mit den anderen Gruppen bezüglich des Platzes ab.
4. Führt die Aufgabe aus. Beachtet dabei die unten aufgeführten **Sicherheitshinweise!**
5. Falls ihr noch Zeit habt, könnt ihr weitere Aufgaben erproben.

Zeit: **10 Minuten**

### **Sicherheitshinweise**

- Mindestens ein Partner muss immer über Wasser bleiben und die Taucher beobachten!
- Hyperventiliert vor dem Tauchen nicht!
- Pausiert nach einem Tauchvorgang eine Weile, bis ihr wieder erholt seid!

## Arbeitskarte: Übungsaufgaben

# 1) IM WASSER AUSATMEN – ATEM ANHALTEN

### Unterwasserlieder

Ein Taucher singt ein einfaches Lied unter Wasser. Die anderen, ebenfalls getauchten Partner, versuchen, das Lied zu erraten. Wer errät, welches Lied gesungen wurde, stellt ein neues Unterwasserlied vor. Wer will, kann zu seinem Unterwasserlied auch tanzen.

### Zeittauchen

Haltet euch mit beiden Händen am Beckenrand fest. Auf Kommando eines Partners nehmt ihr den Kopf gleichzeitig unter Wasser, und der Partner beginnt laut zu zählen. Sobald ihr die Luft nicht mehr anhalten könnt und euren Kopf aus dem Wasser nehmt, könnt ihr hören, für wie viele Sekunden ihr es geschafft habt, die Luft anzuhalten.

### Stufentauchen

Legt mehrere Tauchringe (oder andere Gegenstände) hintereinander in einer Linie auf den Beckenboden. Jeder Taucher taucht zu den Ringen nach folgendem Ablauf: Bei jedem Ring wird etwas Luft ausgeblasen bis zum letzten Ring die gesamte Luft ausgeblasen ist und man auftauchen muss.

### Sinkendes Schiff

Legt euch flach in Bauchlage auf das Wasser. Blast nun die Luft dosiert so lange aus, bis ihr flach auf dem Boden liegt.



© dottedyeti - Fotolia.com

### Taucherglocke

Bindet einen Tauchring an einen Eimer und lasst ihn dann auf den Boden sinken. Taucht nun abwechselnd nach unten und blast Luft unter den umgedrehten Eimer, bis er nach oben auftreibt.

**Arbeitskarte:** Übungsaufgaben

## 2) ORIENTIERUNG UNTER WASSER

### Schnick Schnack Schnuck

Zwei Partner tauchen ab und führen unter Wasser das Spiel „Schnick Schnack Schnuck“ (Stein, Schere, Papier) aus. Wer gewonnen hat, darf als Erster auftauchen.

### Buchstaben legen

Ein Taucher taucht ab und legt Gegenstände so auf den Boden, dass sie einen Buchstaben bilden. Dabei kann die Buchstabengröße (also der Abstand der Gegenstände) frei gewählt werden. Anschließend taucht der Partner ab und versucht zu erkennen, um welchen Buchstaben es sich handelt.

### Schätze sammeln

Verteilt verschiedenartige Gegenstände im Wasser. Der Taucher muss einen vorher bestimmten Gegenstand aus dem Wasser holen.

Ihr könnt auch zwei oder drei Gegenstände in einem Tauchgang herausholen lassen.



© SteveYoung - Fotolia.com

### Eislöcher

Verteilt auf einer Längsbahn Reifen als „Luftlöcher“. Jeder Taucher versucht nun die Bahn zu tauchen, wobei er zum Luft holen in den Reifen auftauchen darf.

### Hindernistauchen

Der Taucher muss durch/um die von seinen Partnern gehaltenen (bzw. auf dem Boden stehenden) Hindernisse (Stange, Reifen, Leine, senkrecht gestellter Gymnastikreifen, etc.) tauchen.

Forschungskarte: Arbeitsauftrag

## STRECKENTAUCHEN – ABER WIE?

### Aufgabenstellung

Stoßt euch vom Beckenrand ab und probiert, eine **möglichst weite Strecke** unter Wasser zu tauchen.

### Aufgabenstellung

Mit welcher **Schwimmbewegung** kommt ihr dabei mit eurer **Luft** am besten hin?

- Sucht eine zweckmäßige **Armbewegung** und **Beinbewegung**.
- Experimentiert mit der **Geschwindigkeit**.

Wichtig:

**Beachtet die Tauchregeln!**

Zeit: **10 Minuten**



© fotomek - Fotolia.com

## Bildreihe A - Brust-Tauchzug

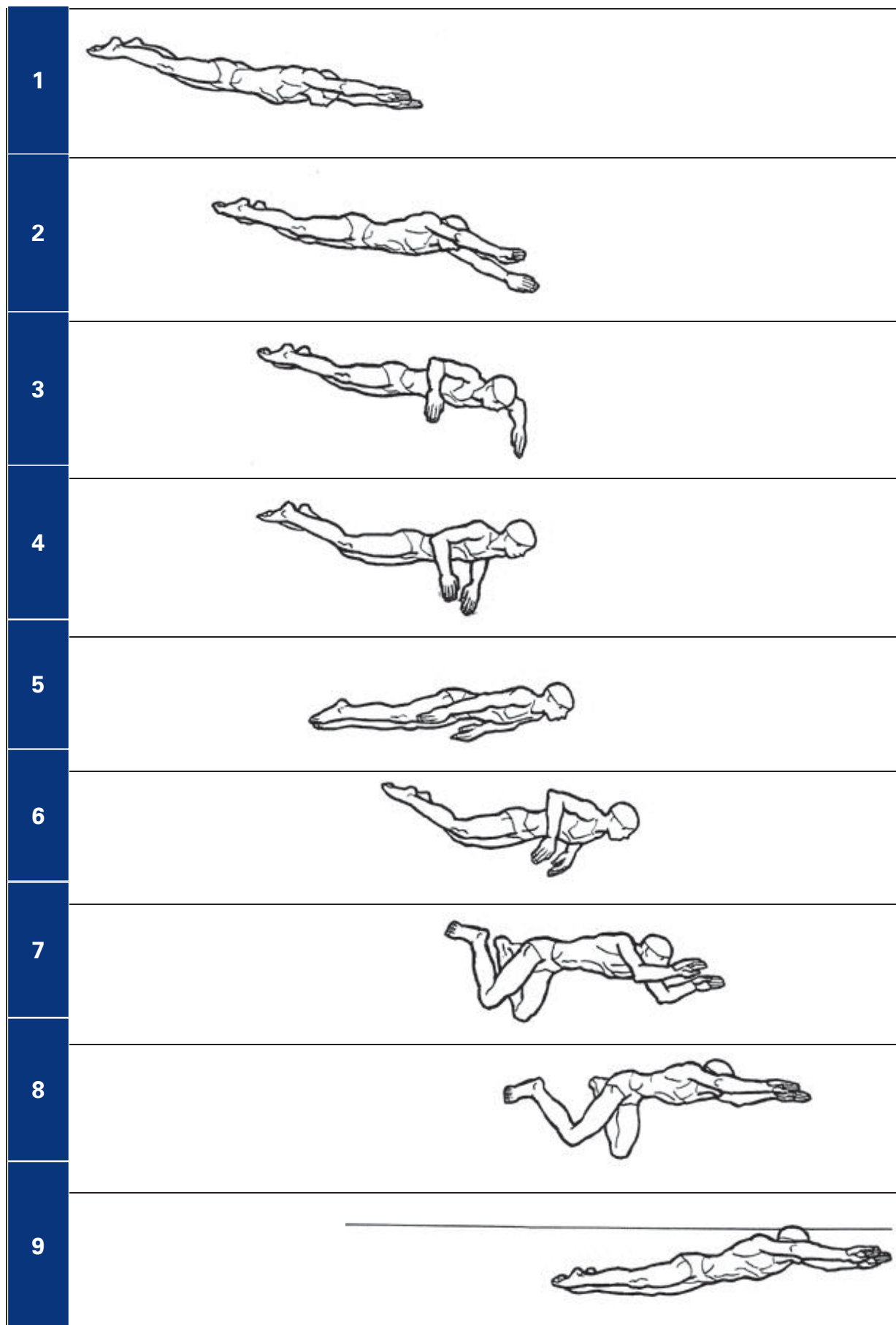











Abb. aus BREDEL, F.J. et al. (2009)



**Bildreihe B - Brust-Tauchzug**

Abstoßen und Gleiten	Wasserfassen	Ziehen und Beugen	Drücken und Strecken bis zu den Oberschenkeln	Gleiten
				

Arme / Hände schieben nach vorne Fersen zum Po	Beinschub Arme & Schultern vorschieben	Körper gestreckt	Gleiten
			

BREDEL, F.J. et al. (2009)

So wird Streckentauchen einfacher:

- vor dem Tauchgang normal einatmen
- wenn die Gleitgeschwindigkeit nachlässt, Arme bis zu den Oberschenkeln durchdrücken
- die Arme werden gleichzeitig mit dem Beinschlag widerstandsarm unter dem Körper nach vorne gebracht
- nach jeder Antriebsbewegung eine Gleitpause einlegen
- nach und nach etwas Luft „ausblubbern“, um den Pressdruck zu vermindern

Denkt daran, Streckentauchen hilft bei der Suche nach einer untergegangenen Person, also ...

- Augen offen halten und
- nah am Boden tauchen.

Phasenbilder **BRUST-TAUCHZUG**

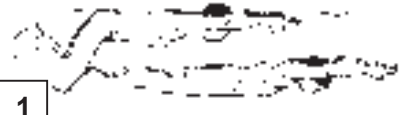
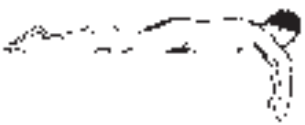
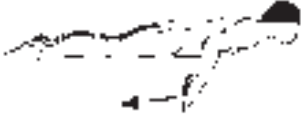

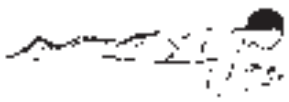

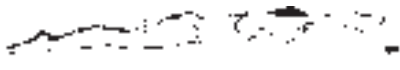
PHASE	MERKMAL
 <p>1</p>	Abstoßen und <b>mit gestrecktem Körper gleiten</b>
 <p>2</p>	<b>Arme halbkreisförmig</b> bis zur Schulter <b>ziehen</b> mit zunehmender <b>Ellbogenbeugung</b>
 <p>3</p>	<b>Arme</b> unter dem Körper <b>kraftvoll bis zu den Oberschenkeln drücken</b>
 <p>4</p>	Am Ende der Druckphase <b>bei gestreckter Körperhaltung gleiten</b>
 <p>5</p>	<b>Arme dicht am Körper nach vorn führen</b>
 <p>6</p>	<b>Beine beugen</b> (Fersen Richtung Gesäß ziehen) <b>Beinschub</b> (Schwunggrätsche), <b>wenn die Hände am Gesicht sind</b>
 <p>7</p>	<b>Nach der Gleitphase den Tauchzug wiederholen</b> Zum Auftauchen mit Händen und Kopf nach oben steuern

Abb. aus WILKE, K./ DANIEL, K. (2007)

Denkt daran, Streckentauchen dient der Absuche einer Fläche nach einer untergegangenen Person, also ...

- **Augen offen halten,**
- **nah am Boden tauchen.**

Beobachtungsbogen Brust-Tauchzug

PHASE – MERKMAL		MERKMAL ERKENNBAR?
	<p><b>Zugphase</b>                      Kurviger Tauchzug                      (Schlüssellochmuster: auswärts-                      einwärts-abwärts)</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
	<p><b>Druckphase</b>                      Durchdrücken der Arme bis zu den                      Oberschenkeln</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
	<p><b>Gleitphase 1</b>                      Deutliche Gleitphase (Bewegungs-                      pause) bei gestreckter Körperhaltung</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
	<p><b>Koordination</b>                      Zeitlich richtige Bewegungsabfolge                      der Arm- und Beinbewegung                      (Beinschub, wenn die Hände am                      Gesicht vorbei gebracht werden)</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
	<p><b>Gleitphase 2</b>                      Deutliche Gleitphase                      (Bewegungspause)</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

Abb. aus WILKE, K./ DANIEL, K. (2007) & WILKENS, K./ LÖHR, K. (2010)



## RETTUNGSSCHWIMMEN – WASSERRETTUNG

Finde die 20 Wörter zum Thema „Rettungsschwimmen“

Hinweis:

Es sind Begriffe zu Techniken, Gefahren und Hilfen senkrecht sowie waagrecht versteckt.

J	T	R	A	N	S	P	O	R	T	I	E	R	E	N	H	B	Q	P	M	Z	E	X	T	T
S	Z	K	A	E	C	X	K	D	L	A	Y	I	L	Q	M	K	B	X	F	P	Q	U	P	E
D	N	R	J	M	J	S	M	U	S	P	A	V	O	D	N	H	S	I	L	W	K	N	X	E
M	I	H	H	X	E	A	D	H	J	L	A	T	W	L	E	E	Q	G	D	T	T	P	R	
B	U	B	E	A	T	M	E	N	C	T	Q	K	U	N	D	Z	L	O	O	X	F	E	E	S
R	K	N	M	A	C	R	J	M	W	K	V	L	S	M	L	I	B	F	Y	W	C	R	M	C
T	R	U	K	S	B	L	P	I	S	V	F	J	F	H	R	J	S	B	R	N	N	K	E	H
X	X	F	Q	G	F	S	N	U	Q	F	L	D	K	C	G	S	T	I	H	E	J	Ü	Z	Ö
S	W	C	X	S	X	X	M	F	X	O	A	C	C	P	M	T	Ü	X	L	H	H	H	K	P
T	A	U	C	H	B	R	I	L	L	E	M	O	O	V	W	D	B	T	Q	W	F	L	P	F
R	S	E	N	Y	H	I	L	S	E	W	C	R	E	R	R	P	E	E	R	P	W	U	A	U
O	Q	H	K	T	A	U	C	H	Z	U	G	H	Y	E	E	I	R	I	R	E	Y	N	K	N
L	Y	W	K	V	J	B	V	L	M	G	X	W	J	R	T	T	S	C	D	P	O	G	E	G
B	E	F	R	E	I	U	N	G	S	G	R	I	F	F	T	O	C	E	N	H	V	H	T	Q
Y	I	U	A	G	T	W	D	O	H	S	L	D	E	C	E	C	H	K	O	P	S	D	S	V
L	O	E	M	J	F	J	F	I	B	T	G	Z	I	Ä	N	J	Ä	R	T	S	X	O	P	Ä
Ö	H	R	P	W	H	K	Ö	X	H	K	N	V	R	I	M	X	T	W	R	C	W	Ü	R	M
O	T	D	F	A	Y	B	C	E	S	T	R	Ö	M	U	N	G	Z	E	U	I	O	G	U	F
G	H	T	R	E	Ü	A	B	T	A	U	C	H	E	N	W	H	U	A	F	Ö	N	V	N	C
M	B	N	C	X	Y	U	I	R	E	Z	P	Ü	Ä	G	H	S	N	U	Z	T	B	N	G	Ä
Z	R	T	P	Ü	B	N	M	K	L	Ö	F	G	H	D	E	T	G	E	W	Q	Y	G	A	S
D	F	J	K	H	E	B	E	L	N	L	Ö	Ä	W	W	A	Y	G	J	L	I	Z	R	F	H
Ö	M	B	N	J	K	I	R	T	Z	G	C	D	W	E	H	K	L	Ö	U	P	Ä	N	M	R
B	N	Z	U	I	E	E	R	V	G	E	S	C	H	L	E	P	P	E	N	Ö	W	Q	D	S
U	D	R	U	C	K	A	U	S	G	L	E	I	C	H	D	W	N	J	K	U	K	L	P	R
R	U	Z	F	R	H	K	L	U	M	K	L	A	M	M	E	R	U	N	G	Ä	Z	R	E	W
T	L	U	F	T	D	N	B	X	A	E	H	W	E	R	T	S	Ä	O	F	W	Q	A	K	L
B	H	H	Y	P	E	R	V	E	N	T	I	L	A	T	I	O	N	G	W	S	N	M	C	X
Y	W	U	J	H	D	K	O	P	Ö	T	R	D	H	G	V	C	E	U	O	M	B	X	Q	I
Ä	P	T	G	W	F	H	J	V	I	Z	U	K	L	Ö	R	W	N	M	T	Z	K	F	D	W

**Diese Wörter sind versteckt:**

- |                     |                  |                 |
|---------------------|------------------|-----------------|
| Selbstüberschätzung | Hyperventilation | Befreiungsgriff |
| Transportieren      | Druckausgleich   | Unterkühlung    |
| Umklammerung        | Tauchbrille      | Paketsprung     |
| Erschöpfung         | Abtauchen        | Schleppen       |
| Tauchzug            | Strömung         | Beatmen         |
| Retten              | Hebeln           | Notruf          |
| Krampf              | DLRG             |                 |

## Lösung für „Rettungsschwimmen – Wasserrettung“

J	T	R	A	N	S	P	O	R	T	I	E	R	E	N	H	B	Q	P	M	Z	E	X	T	T
S	Z	K	A	E	C	X	K	D	L	A	Y	I	L	Q	M	K	B	X	F	P	Q	U	P	E
D	N	R	J	M	J	S	M	U	S	P	A	V	O	D	N	H	S	I	L	W	K	N	X	E
M	I	H	H	H	X	E	A	D	H	J	L	A	T	W	L	E	E	Q	G	D	T	T	P	R
B	U	B	E	A	T	M	E	N	C	T	Q	K	U	N	D	Z	L	O	O	X	F	E	E	S
R	K	N	M	A	C	R	J	M	W	K	V	L	S	M	L	I	B	F	Y	W	C	R	M	C
T	R	U	K	S	B	L	P	I	S	V	F	J	F	H	R	J	S	B	R	N	N	K	E	H
X	X	F	Q	G	F	S	N	U	Q	F	L	D	K	C	G	S	T	I	H	E	J	Ü	Z	Ö
S	W	C	X	S	X	X	M	F	X	O	A	C	C	P	M	T	Ü	X	L	H	H	H	K	P
T	A	U	C	H	B	R	I	L	L	E	M	O	O	V	W	D	B	T	Q	W	F	L	P	F
R	S	E	N	Y	H	I	L	S	E	W	C	R	E	R	R	P	E	E	R	P	W	U	A	U
O	Q	H	K	T	A	U	C	H	Z	U	G	H	Y	E	E	I	R	I	R	E	Y	N	K	N
L	Y	W	K	V	J	B	V	L	M	G	X	W	J	R	T	T	S	C	D	P	O	G	E	G
B	E	F	R	E	I	U	N	G	S	G	R	I	F	F	T	O	C	E	N	H	V	H	T	Q
Y	I	U	A	G	T	W	D	O	H	S	L	D	E	C	E	C	H	K	O	P	S	D	S	V
L	O	E	M	J	F	J	F	I	B	T	G	Z	I	Ä	N	J	Ä	R	T	S	X	O	P	Ä
Ö	H	R	P	W	H	K	Ö	X	H	K	N	V	R	I	M	X	T	W	R	C	W	Ü	R	M
O	T	D	F	A	Y	B	C	E	S	T	R	Ö	M	U	N	G	Z	E	U	I	O	G	U	F
G	H	T	R	E	Ü	A	B	T	A	U	C	H	E	N	W	H	U	A	F	Ö	N	V	N	C
M	B	N	C	X	Y	U	I	R	E	Z	P	Ü	Ä	G	H	S	N	U	Z	T	B	N	G	Ä
Z	R	T	P	Ü	B	N	M	K	L	Ö	F	G	H	D	E	T	G	E	W	Q	Y	G	A	S
D	F	J	K	H	E	B	E	L	N	L	Ö	Ä	W	W	A	Y	G	J	L	I	Z	R	F	H
Ö	M	B	N	J	K	I	R	T	Z	G	C	D	W	E	H	K	L	Ö	U	P	Ä	N	M	R
B	N	Z	U	I	E	E	R	V	G	E	S	C	H	L	E	P	P	E	N	Ö	W	Q	D	S
U	D	R	U	C	K	A	U	S	G	L	E	I	C	H	D	W	N	J	K	U	K	L	P	R
R	U	Z	F	R	H	K	L	U	M	K	L	A	M	M	E	R	U	N	G	Ä	Z	R	E	W
T	L	U	F	T	D	N	B	X	A	E	H	W	E	R	T	S	Ä	O	F	W	Q	A	K	L
B	H	H	Y	P	E	R	V	E	N	T	I	L	A	T	I	O	N	G	W	S	N	M	C	X
Y	W	U	J	H	D	K	O	P	Ö	T	R	D	H	G	V	C	E	U	O	M	B	X	Q	I
Ä	P	T	G	W	F	H	J	V	I	Z	U	K	L	Ö	R	W	N	M	T	Z	K	F	D	W

## Modul F – Tieftauchen

Das Ab- und Tieftauchen stellt für die Schüler vielfach eine motivierende, für einige aber auch angstbesetzte Situation dar. Aus Sicht der Lehrkräfte ist die Unterrichtsinszenierung und Durchführung des Gegenstandes Tieftauchen aufgrund der Sicherheitsbestimmungen eine wirklich herausfordernde Aufgabenstellung. In diesem Modul wird auf die Vorerfahrungen aus dem Modul E – Streckentauchen zurückgegriffen.

### Zielsetzung

In dieser Unterrichtseinheit werden die beiden Tiefsauchttechniken *Abtauchen kopfwärts* und *Abtauchen fußwärts* eingeführt und geübt.

Das **Abtauchen kopfwärts** wird bei guter Sicht genutzt und stellt die effektivere Technik dar.

Das **Abtauchen fußwärts** wird dann eingesetzt, wenn die Sicht eingeschränkt ist und potenzielle Gefahren beim Abtauchen dies geboten erscheinen lassen.

Auf die Ausführungsvarianten des Tieftauchens aus dem Springen heraus wird hierbei aus Sicherheitserwägungen und Zeitgründen verzichtet. Das Ein- und Abtauchen bei Kopf- und Fußsprüngen wurde zudem im Modul D – Sprünge bereits in den Blick genommen. Die erlernten Techniken des Abtauchens von der Wasseroberfläche werden in einer abschließenden Leistungsaufgabe überprüft.

Die Konfrontation mit den beiden Abtauchttechniken orientiert sich am Leitbild des selbst gesteuerten Lernens. Für den Erwerb von Wissen, Methoden, Bewegungsfertigkeiten und -fähigkeiten sind eigene Aktivitäten notwendig. Selbstgesteuertes Lernen bedeutet jedoch nicht, dass es hier keinerlei Fremdbestimmung von außen gibt. Der Lernprozess wird durch bereitgestellte, vorstrukturierte Arbeitsmaterialien arrangiert. Entscheidend ist, dass die Lernenden in hohem Maße selbsttätig und verantwortlich handeln. So erarbeiten und üben die Schüler die Bewegungs-

ausführung der Tauchttechniken eigenverantwortlich. Dabei werden sie von ihren Tauchpartnern gewissenhaft gesichert. Durch diese Lernanordnung wird anwendungsorientiertes und verantwortungsvolles Lernen intendiert und angebahnt. Die Schüler lernen und festigen grundlegende Risiken von Tauchsituationen, die bereits beim Streckentauchen geschult wurden, auch beim Tauchen in die Tiefe zu beachten und sich entsprechend zu verhalten.

### Inhalte – Methodik

Die einleitende Gesprächsphase dient einerseits dazu, den Stundenschwerpunkt (Auseinandersetzung mit den Abtauchttechniken) herauszuarbeiten, insbesondere aber das übergeordnete Reihen-Leitbild „Jeder Schüler nach seinen Möglichkeiten“ und den offenen Umgang mit Ängsten zu akzentuieren. Daneben gehören zwingend auch die Überprüfung der aktuellen Tauchfähigkeit (Erkältungen!) und die Verdeutlichung der Sicherheitsaspekte in diese Phase. Die Abfrage zur Tauchfähigkeit könnte auch bereits vor dem Weg zur Schwimmhalle erfolgen.

Bei der Übergabe von Kompetenzen im Sicherheitsbereich wird davon ausgegangen, dass zwischen der Sicherheit im Sportunterricht und der Fähigkeit der Schüler zu selbstständigem Handeln eine enge Beziehung besteht. Je mehr sie über mögliche Gefahrenquellen (u. a. Ablauf von Übungsformen, situationsgerechte Anwendung von Bewegungsfertigkeiten und Beobachtungsaufgaben, Effekte des Tieftauchens, Notwendigkeit des Druckausgleichs, Verbot der Hyperventilation) wissen und in der Lage sind, diese eigenständig zu erkennen, zu beseitigen oder in angemessener Form zu reduzieren, umso geringer wird die Gefahr, sich bei Tauchübungen unbesonnen zu verhalten. Deshalb sind der sensible, aber offene Umgang mit den Voreinstellungen der Schüler zum Tauchen und die Verdeutlichung der Sicherheitsproblematik in dieser Phase wichtig.

Daran anknüpfend erfolgt eine zehnmündige Gewöhnung an das Tauchen durch ausgewählte Tauch-



anlässe bzw. schülerorientierte Aufgabenstellungen. Dies geschieht vor dem Hintergrund, dass nicht nur über mögliche Ängste geredet werden soll, sondern dass durch bewältigbare Tauchaufgaben vorhandene Ängste mittels praktischer Erfahrungen abgebaut werden können und ein positiv besetzter Zugang zum Tauchen unterstützt wird.

Die Arbeitskarte (M72) enthält dafür fünf Aufgabenstellungen, die nicht alle abgearbeitet werden müssen bzw. können. Die Schüler bilden Kleingruppen und wählen selbstständig aus, mit welcher Übungsaufgabe sie beginnen und welche persönlichen Ziele zur Bewältigung sie sich setzen. Für die Ausführungen werden leichte und schwere Tauchringe sowie alle Gegenstände, die absinken, aber auch große Reifen und Schwimmmudeln benötigt. Die Tauchanlässe sind so gewählt, dass wichtige Aspekte des Tieftauchens erfahrbar werden:

- Das Prinzip der Kopfsteuerung
- Das Ausatmen ins Wasser, um effektiver abzusinken
- Das Herausbringen von Masseteilen aus dem Wasser, wie z.B. der Beine über die Wasseroberfläche (Wirkung der Schwerkraft)

Im Hauptteil der Stunde setzen sich die Schüler zunächst mit Hilfe der beiden Lernkarten (M74 und M75) eigenständig mit den Bewegungen auseinander. Die Arbeitskarten enthalten neben der für das Bewegungsverständnis erforderlichen Bildreihe mit Aussagen zur Bewegungsausführung und der Vorgehensweise für das eigenständige Üben, Informationen zur Abtriebsverstärkung und zur Funktion der Technik. Alternativ stehen weitere Arbeitsmaterialien zur Verfügung (M76 und M77), bei denen im Unterschied zu den Lernkarten die Arbeitsweise integriert ist.

Abhängig von der Zielsetzung könnte es zur Vorbereitung der Übungsphase sinnvoll sein, die Abtauchtchniken vorab im Wasser zu demonstrieren, um die Dynamik der Bewegung und die Bedeutung des Abtauchimpulses sichtbar zu machen. Die Demonstration könnte aber auch nach der Gesprächsphase zur Sicherung erfolgen.

Die eigentliche Konfrontation mit den Abtauchtchniken kopfwärts und fußwärts erfolgt in zwei Schritten

im Bereich der Schrägen auf dem Beckenboden und/oder des Tiefwasserbereiches. Dabei werden entsprechend des methodischen Grundsatzes „Vom Einfachen zum Schweren“ zuerst das Abtauchen kopfwärts und dann die Abtauchtchnik fußwärts erprobt (Erfahrungsgemäß ist beim Abtauchen im Gegensatz zum Springen die Fußwärtstechnik die schwierigere). Weiterhin erhalten die Gruppen Beobachtungsbögen (M80 bis M82), die inhaltlich – bezogen auf Texte und verwendete Bilder – auf die wichtigsten Bewegungs- und Beobachtungsaspekte reduziert wurden. Mithilfe einer dreistufigen Skala können die Beobachter eine erste Einstufung vornehmen und die Gruppenpartner darauf hinweisen, dass in bestimmten Teilbereichen (z.B. deutliches Herausheben der Beine bei Abtauchen kopfwärts) noch Übungsbedarf besteht. Vorteil dieser Vorgehensweise ist, dass alle Schüler während des Übens eine Rückmeldung erhalten, was eine Lehrperson alleine sonst nicht leisten kann. Zudem sind die schon aus Sicherheitsgründen nötigen „Tauchbeobachter“ sinnvoll in den Übungsprozess mit einbezogen. Dies erhöht den Beschäftigungsgrad und schult das Bewegungssehen. Die gezielte Beobachtung von Bewegungsabläufen im Wasser stellt allerdings eine hohe Anforderung für die Lernenden dar (bewegte Wasseroberfläche, Brechung des Lichtes, Standort des Beobachters). Sinnvoll ist es (wie beim Streckentauschen) die Beobachtung mithilfe von Tauchmasken im Wasser durchführen zu lassen. Der Wechsel zwischen Tauchen und Beobachten sollte von den Schülern selbst geregelt werden. Ist die Lerngruppe mit einer solchen Unterrichtsform nicht vertraut, sind von der Lehrkraft vorab klare Handlungsanweisungen zu geben.

In dem der Übungsphase folgenden Unterrichtsgespräch werden die grundlegenden Merkmale der beiden Abtauchtchniken mit Hilfe von vergrößerten Phasenbildern noch einmal herausgestellt. An dieser Stelle könnte auch die oben bereits angesprochene Bewegungsdemonstration eingesetzt werden.

Als bedeutsame Aspekte für die beiden Abtauchtchniken werden herausgearbeitet,

- dass aufgrund der Wassertiefe eine zielgerichtete Impulsbewegung,
- eine aktive Abtriebsverstärkung,
- die Körperspannung
- und die Kopf-Handsteuerung besonders wichtig sind.

Nach dieser Akzentuierung üben leistungstärkere Schüler im zweiten Schritt eigenverantwortlich die Abtauchtchniken. Ergänzend stehen den Schülern aber auch zwei weitere Arbeitskarten mit vertiefenden Zusatzaufgaben (M76 und M77) zur Verfügung. Aus dem Angebot können sie selbstbestimmt Aufgaben auswählen.

Für die Überprüfung der Leistungsfähigkeit des Tiefschülers bleibt der Organisationsrahmen grundsätzlich erhalten. Die Überprüfung der Leistungsaufgabe (je einmal kopf- und fußwärts abtauchen und den 5kg Ring nach oben bringen) wird durch die Lehrkraft im dazugehörigen Dokumentationsbogen (M84) festgehalten. Der Bogen ist in vier Spalten unterteilt. In den ersten beiden Spalten wird mit Hilfe der bekannten drei Kategorien plus (+), befriedigend (0) und minus (-) beurteilt, wie die Bewegungsausführung zu beurteilen ist. In der dritten Spalte kann angekreuzt werden, ob die Technik in 2-3m Wassertiefe (so, wie von der DLRG gefordert) oder an der tiefsten Stelle des Beckens ausgeführt wird. Ganz rechts kann festgehalten werden, ob die Bedingungen des DRSA Bronze erfüllt wurden.

Schüler, die Schwierigkeiten bei der Bewegungsausführung haben, führen mit Hilfe der Arbeitskarte (M83) die methodische geordnete Übungsabfolge aus. Falls beim Üben nicht genügend bzw. keine 5kg Ringe vorhanden sind, kann dies durch den Einsatz von kleinen Tauchringen kompensiert werden. Bei der Überprüfung ist jedoch ein 5kg Tauchring erforderlich!

### Organisation – Sicherheit

Bei der Durchführung von Tauchübungen in die Tiefe sind die rechtlichen Vorgaben, die Erlasse aus den jeweiligen Bundesländern und die allgemeinen und

speziellen Sicherheitsmaßnahmen (M61) zu berücksichtigen. Von besonderer Relevanz sind in diesem Zusammenhang folgende Aspekte:

- Bei Erkältung oder anderen relevanten Erkrankungen (z.B. chronische Mittelohrentzündung; Perforation des Trommelfells) gilt ein generelles Verbot für die Teilnahme an Tauchübungen.
- Gewährleisten der (Einzel-) Beaufsichtigung der Tauchenden.
- Kenntnisse der Lerngruppe in Bezug auf Tauchregeln, insbesondere zur Hyperventilation, dem Druckausgleich und dem Absolvieren ohne Schwimmbrille.

So werden zu Beginn der Unterrichtseinheit Verhaltensregeln und Beobachtungshinweise für die Beaufsichtigung sowie der Aspekt des Beobachtungsstandortes thematisiert. Das Plakat „Diving Rules“ (M62) aus dem Modul Streckentauchen wird hierzu erneut eingesetzt. Die gewissenhafte Beobachtung des Tauchpartners auf Schülerseite und die Kontrolle der gesamten Lerngruppe auf Lehrerseite stellen hohe Anforderungen an die Zuverlässigkeit aller Beteiligten. Wie bereits im Modul Streckentauchen beschrieben wird in dieser Konzeption davon ausgegangen, dass die Schüler in dieser Jahrgangsstufe über die notwendigen psychologisch-sozialen Voraussetzungen verfügen, die Lehrkraft in der Beaufsichtigung durch Partnerbeobachtungen zu unterstützen. Dieses methodische Vorgehen entspricht den rechtlichen Vorgaben der Aufsichtspflicht (vgl. M61), ermöglicht die Umsetzung des selbstgesteuerten Lernens und fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl bzw. das Verantwortungsbewusstsein. Allerdings wird man Schüler ohne die Fähigkeit und Bereitschaft zur Einhaltung von Regeln nicht mit dieser Aufgabenstellung konfrontieren können, die eine konsequente Beachtung von Sicherheitsvorschriften notwendig macht.

Der schwierigen Beobachtung der Tauchpartner wird durch die Wahl eines geeigneten Beobachtungsstandortes begegnet. Es gilt das Sechs-Augen-Prinzip: Dies bedeutet, dass der Tiefschülvorgang des Gruppenpartners von zwei Mitschülern (Einteilung von 3er Gruppen) beobachtet wird. Sinnvoll ist es

dabei, wenn einer der Partner außerhalb des Wassers am Beckenrand als Beobachter fungiert und der zweite Partner im Wasser, mit einer Tauchmaske ausgestattet, beobachtet. Die Lehrkraft selbst wählt, abhängig von baulichen Gegebenheiten und Lichtverhältnissen einen geeigneten Standort, der es ihr ermöglicht, die ganze Gruppe zu beobachten.

Die Schüler werden in diesem Modul während des Abtauchens einem erhöhten Umgebungsdruck ausgesetzt, der bereits ab 2m deutlich spürbar sein kann. Die körperliche Belastung vieler Abtauchvorgänge ist insgesamt sehr hoch. Deshalb sollte darauf geachtet werden, dass zwischen den einzelnen Tauchgängen entsprechende Pausen liegen, also nach jedem Tauchgang in der 3er Gruppe die Aufgabenstellung gewechselt wird. Eine weitere Maßnahme zur Belastungsdosierung besteht darin, die Schüler darauf hinzuweisen, dass nicht jeder Tauchgang bis zum Beckenboden im Tiefwasserbereich führen muss. Dieser Hinweis findet sich auch auf den Arbeitskarten. Ein gelungenes Herausheben und Absinken bei den Tieftauchttechniken kann in mittlerer Wassertiefe beendet werden. Durch eine aktive Kopfsteuerung beim Abtauchen kopfwärts kann noch vor dem Beckenboden der Auftauchvorgang wieder eingeleitet werden. Beim Abtauchen fußwärts können das Herausheben des Oberkörpers aus dem Wasser und das abschließende Untertauchen bis in eine mittlere Wassertiefe von der Gesamtbewegung des Tieftauchens, also vom kompletten Abtauchen bis zum Boden und dem Herausbringen eines Gegenstandes (Tauchrinne), getrennt werden.

Aus methodischen Gründen ist beim Tieftauchen mit den Schülern der Druckausgleich immer mit in den Übungsablauf einzubauen. Die Schüler sind aus Sicherheitsgründen frühzeitig für die Problematik des Druckausgleichs zu sensibilisieren. Durch die deutliche Verstärkung des Drucks zwischen Wasseroberfläche und Beckenboden (Verdoppelung des Drucks zwischen 0 und 10m Wassertiefe) ergibt sich der Umstand, dass die Luft im Mittelohr immer weiter komprimiert wird und sich das Trommelfell nach innen wölbt (je tiefer, umso mehr). Die einzige Möglichkeit einer Verletzung des Trommelfells entgegenzuwirken, ist die Durchführung eines Druckausgleichs.

Dabei wird die Nase mit Daumen und Zeigefinger zusammengedrückt und Luft mit etwas Überdruck in den Nasen-Rachen-Raum gepresst (ähnlich dem Naseputzen oder Schnäuzen). Diese Luft gelangt über die eustachische Röhre ins Mittel- und Innenohr. Das Trommelfell wird in seine Ausgangslage zurückgedrückt.

Das Tieftauchen kann für Schüler sehr angstbesetzt sein. Die Bildung und Zuordnung der Schülergruppen erfolgt daher selbstständig vor dem Hintergrund des eigenen Zutrauens. Auf diese Weise erfolgt eine innere Differenzierung durch die Bildung von Gruppen, die in unterschiedlichen Bereichen/Tiefen arbeiten. Insgesamt sollte die Lehrkraft bei ängstlichen Jugendlichen mit Vermeidungstendenzen sensibel und positiv verstärkend handeln.

### Stundenthema

*Ab in die Tiefe* – Selbstständiges Erproben und Üben von Abtauchttechniken für das Tieftauchen unter besonderer Berücksichtigung der partnerschaftlichen Fremdsicherung

### Schwerpunktziel

Die Schüler erweitern ihre Tieftauchfähigkeiten, indem sie die Bewegungsausführung der beiden Abtauchttechniken (fuß- und kopfwärts) eigenverantwortlich mithilfe von Lern- und Arbeitskarten üben.

### Weiteres Teillehrziel

Die Schüler wenden eine Tauchttechnik in einer Leistungsaufgabe im Tiefwasserbereich an.

### Lehr-Lernphasen

#### EINFÜHRUNG: ANFANGSPHASE

1. Die Lehrkraft verdeutlicht das Stundenziel und entfaltet die Inhalte sowie die Verfahrensweise der Stunde. Im Unterrichtsgespräch wird dann der Sinnbezug des Unterrichtsgegenstandes hergestellt und die individuelle, selbst gewählte Tiefenauswahl betont, um den eventuell vorhandenen Ängsten auf Schülerseite bewusst entgegenzuwirken.

**LEITFRAGEN**

- Welche Erfahrungen habt ihr bisher mit dem Tieftauchen gemacht?
- Wenn ihr an die heutige Stunde denkt, in der ihr tief tauchen sollt, was geht euch dabei durch den Kopf?
- Was nehmt ihr euch für die heutige Stunde vor?

**Erwartete Schülerbeiträge**

- Unter Wasser tun manchmal die Ohren weh (Druckveränderung) und das Gefühl tief unten zu sein und nicht schnell genug hoch zu kommen ist unangenehm.
- Ich habe Angst unterzutauchen, ich habe Sorge nicht runterzukommen, ich kann nicht tauchen.
- Ich habe Angst, zu wenig Luft für ein erfolgreiches wieder Auftauchen zu haben.
- Ich nehme mir vor, mich anzustrengen. Ich will unbedingt den tiefsten Punkt erreichen. Ich will meine Angst überwinden.

2. Anhand des Plakates Diving-Rules (M62) werden die unerlässlichen Sicherheitsmaßnahmen beim Tauchen besprochen bzw. die diesbezüglichen Kenntnisse reaktiviert. Die Technik des Druckausgleiches wird demonstriert (Schüler oder Lehrer). Abschließend klärt die Lehrkraft, ob Erkrankungen bei den Schülern vorliegen, die die Tauchfähigkeit beeinträchtigen.
3. Kurze spielerische Gewöhnung (M72) an Fertigkeiten, die das sichere Tauchen unterstützen bzw. im Zusammenhang mit einfachen Tauchübungen gelernt oder verbessert werden sollen.

**HAUPTTEIL: MITTELPHASE**

4. Die Schüler üben zehn Minuten in Kleingruppen die unterschiedlichen Abtauchmöglichkeiten. Die Partner sichern, beobachten und korrigieren mit Hilfe der Beobachtungsbögen (M80 bis M82). Jeder Beobachter achtet dabei immer nur auf ein Bewegungsmerkmal.

5. Im Unterrichtsgespräch werden zunächst die Verwendung der beiden Techniken und danach die Möglichkeiten der Abtriebsverstärkung verdeutlicht. Anschließend werden die Hauptmerkmale der beiden Abtauchtechniken herausgearbeitet und der Bewegungsablauf anhand zweier Bewegungsdemonstrationen visualisiert.

**Hinweise für die Bewegungsausführung des kopfwärts Abtauchens**

- Aus dem Gleiten in Brustlage die Hüfte beugen, einen halbkreisförmigen Armzug ausführen, bis die Arme Richtung Beckenboden zeigen
- Beine durch schnelles aktives Strecken des Hüftwinkels aus dem Wasser/über das Wasser bringen und senkrecht abtauchen
- Senkrechtes Abtauchen ohne Armbewegung (Gleiten in die Tiefe)
- Abtriebsverstärkung durch Armzug

**Hinweise für die Bewegungsausführung des fußwärts Abtauchens**

- Aus dem Wasser treten, den Oberkörper durch Arm- und Beineinsatz (insbesondere Brustbeinschlag mit Schwunggrätsche senkrecht nach unten) aus dem Wasser herausdrücken
- Parallel zum Brustbeinschlag erfolgt ein kräftiger Abdruck nach unten durch Hände und Unterarme, die das Herausdrücken des Oberkörpers bis etwa zur Hälfte unterstützen.
- Anlegen der Arme an die Oberschenkel und Streckung des Körpers (Körperspannung sicherstellen!)
- Mit den Füßen voran senkrechtes Abtauchen ohne Armbewegung mit hoher Körperspannung (Gleiten in die Tiefe)
- Abtriebsverstärkung durch Armdruckbewegung gegen das Wasser (Hände von den Oberschenkeln nach oben drücken, Hände über Kopf zusammenbringen)
- Weiter fußwärts zum Beckenboden tauchen (wiederholter Armeinsatz)

6. Die Schüler arbeiten weiter an den Abtauchbewegungen und nutzen die Differenzierungsmöglichkeiten, die als Zusatzaufgaben (M76 und 77) beschrieben sind.
- [http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/\\_docs/Tauchen\\_physiologische\\_Grundlagen.pdf](http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/_docs/Tauchen_physiologische_Grundlagen.pdf) (letzter Zugriff: 17.08.2013)

## SCHLUSS

7. Die Schüler führen nacheinander die Leistungsaufgabe Tieftauchen im Tiefwasserbereich aus. Es muss zwei Mal von der Wasseroberfläche aus tiefgetaucht werden; je einmal kopfwärts und fußwärts, in einer Tiefe von 2-3 Metern. Die Lehrkraft überprüft jeden Schüler einzeln und erfasst die Ergebnisse auf dem Dokumentationsblatt (M84).

Im übrigen zur Verfügung stehenden Wasserbereich können sich die verbleibenden Schüler mit motivierenden Materialien beschäftigen. Hierfür sind vorher entsprechende Verhaltensweisen und Vereinbarungen zu besprechen.

## LITERATUR

- BREDEL, F.J. et al. (2009): DVD Schulsport, Sicherheit, Gesundheit. Schwimmen & Volleyball – Bausteine für einen sicheren attraktiven Unterricht. Herausgegeben von der Unfallkasse NRW. Düsseldorf.
- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT e.V. (2012<sup>2</sup>): Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen. Bad Nenndorf.
- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT e.V. (2010): Ausbilderhandbuch Schnorcheltauchen. Bad Nenndorf. Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2015) (Hrsg.): Sicherheitsförderung im Schulsport. Düsseldorf.
- RHEKER, UWE (2002): Alle ins Wasser, Bd. 3. Kreativ und spielerisch trainieren. Spielend schwimmen – schwimmend spielen. Aachen.
- WILKE, KURT & DANIEL, KLAUS (2007): Schwimmen. Lernen-Üben-Trainieren. Limpert Verlag.
- WILKENS, KLAUS & LÖHR, KARL (2010): Rettungsschwimmen. Grundlagen der Wasserrettung. Schorndorf.
- [http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtsmaterial/05\\_tauchen/01\\_02.htm](http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtsmaterial/05_tauchen/01_02.htm) (letzter Zugriff: 17.08.2013)

## Vorbereitende Übungen zum Tieftauchen (Absinken – Abtauchen – Im Wasser ausatmen)

### Arbeitsauftrag:

Lest alle Übungsaufgaben erst durch und wählt gemeinsam eine Aufgabe aus! Falls ihr noch Zeit habt, könnt ihr weitere Aufgaben erproben.



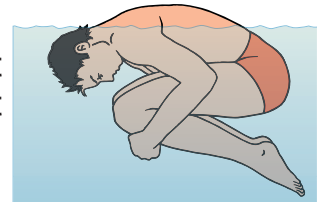
Zeit: 10 Minuten

### Wichtig: Beachtet die **Sicherheitshinweise:**

- **Mindestens ein Partner muss immer über Wasser bleiben und die Taucher beobachten!**
- Hyperventiliert vor dem Tauchen nicht!
- Pausiert eine Weile, bis ihr wieder erholt seid!

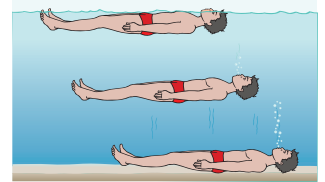
### Hockschwebe/Kauerqualle

Zieht aus dem Stand die Knie an die Brust, verschränkt die Hände vor den Knien und nehmt das Kinn zur Brust. Atmet tief ein und schwebt für einen Moment im Wasser. Dann blast dosiert solange ins Wasser aus, bis ihr zu Boden sinkt.



### Sinkendes Schiff

Stellt euch oder legt euch flach in Rückenlage auf das Wasser. Blast nun die Luft dosiert so lange aus, bis ihr flach auf dem Boden liegt.



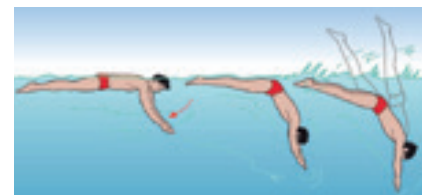
### Kopf- und Fußtauchen

Legt mehrere Tauchringe (oder andere Gegenstände) hintereinander in einer Linie auf den Beckenboden. Jeder Taucher taucht zu den Ringen nach folgendem Ablauf: Beim ersten Ring wird mit dem Kopf voran abgetaucht, dann auftauchen, beim nächsten Ring mit den Füßen voran abtauchen, dann auftauchen, dann wieder kopfwärts abtauchen usw..

### Turner

Turnt einen Handstand. Streckt die Beine und Füße gerade aus dem Wasser. Haltet die Handstandposition einen Moment.

Variante: Lauft auf den Händen unter Wasser ein paar Schritte.



### Delphintauchen

Legt einen Ring/eine Poolnudel auf die Wasseroberfläche und taucht durch den Reifen/über die Poolnudel Richtung Beckenboden.

Achtung: Die Hände nach vorne und wählt eine euch entsprechende Wassertiefe!



## Arbeitsplan Abtauchen *kopfwärts & fußwärts*

### Arbeitsauftrag:

Sucht euch eine passende Wassertiefe und erprobt **einzel**n **nacheinander** die jeweilige Abtauchttechnik entsprechend der Bewegungsbeschreibung auf der Lernkarte.

Nutzt die blau markierten Möglichkeiten der Abtriebsverstärkung.

### Hinweis:

Ihr müsst nicht bei jedem Versuch bis zum Beckenboden tauchen.  
Entscheidet selbst.

Die nicht aktiven Partner begutachten das Abtauchen.

### **Nutzt dazu den Beobachtungsbogen!**

Jeder Beobachter achtet nur auf ein Technik-Merkmal.

### **Wichtig:**

Der Übende wird immer von den Partnern überwacht!

### Zusatzaufgabe:

Solltet ihr schon vor der Zeit fertig sein, beschäftigt euch mit den Zusatzaufgaben auf der entsprechenden Karte.



## ABTAUCHEN KOPFWÄRTS

## Lernkarte 1

### Verstärkung der Abwärtsbewegung

#### ■ Vorheriges Herausheben von Körperteilen

Je mehr Körpermasse (**Beine**) als Impulsbewegung aus dem Wasser gebracht wird, umso schneller und tiefer sinkt der Körper ab.

#### ■ Dosiertes Ausatmen während des Abtauchens

Dabei wird der Auftrieb des Körpers durch dosierte Ausatmung abgesenkt und das Absinkverhalten des Körpers beeinflusst.

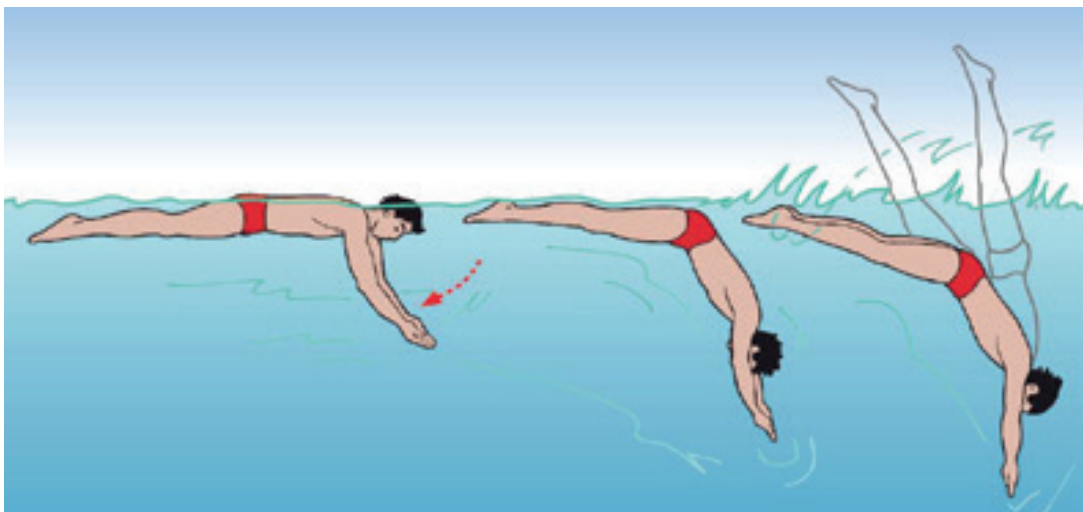
#### ■ Arm- und Beinbewegung unter Wasser

Die Ausführung einer Schwimmbewegung (halbkreisförmige Armzüge und Brustbeinschlagbewegung) erzeugt Vortrieb.

### Tauchtechnik

- (1) Bringe die Arme Richtung Beckenboden.
- (2) Führe das Kinn aktiv zur Brust (Kopfsteuerung).
- (3) Beuge die Hüfte.
- (4) Strecke die Beine über Wasser (Handstandposition)!
- (5) Tauche senkrecht zum Boden.

**Denkt an den DRUCKAUSGLEICH!**



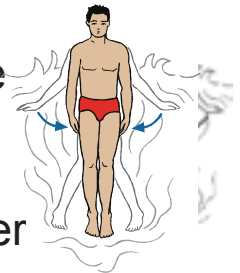
## ABTAUCHEN FUßWÄRTS

## Lernkarte 2

### Verstärkung der Abwärtsbewegung

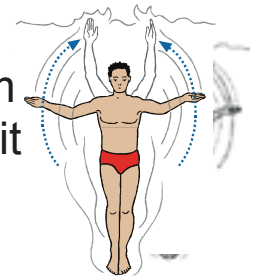
#### ■ Vorheriges Herausheben von Körperteilen

Den Oberkörper aus dem Wasser heben, damit die Schwerkraft den Taucher absinken lässt. Dazu zuerst die weit geöffneten Arme und Beine kräftig schließen, indem du sie zum Körper drückst und der Oberkörper so aus dem Wasser gehoben wird.



#### ■ Arm- und Beinbewegung unter Wasser

Nach dem Eintauchen die Arme unter Wasser vom Oberschenkel nach oben über den Kopf heben. Mit den nach oben zeigenden Handflächen sich vom Wasser nach unten abdrücken.



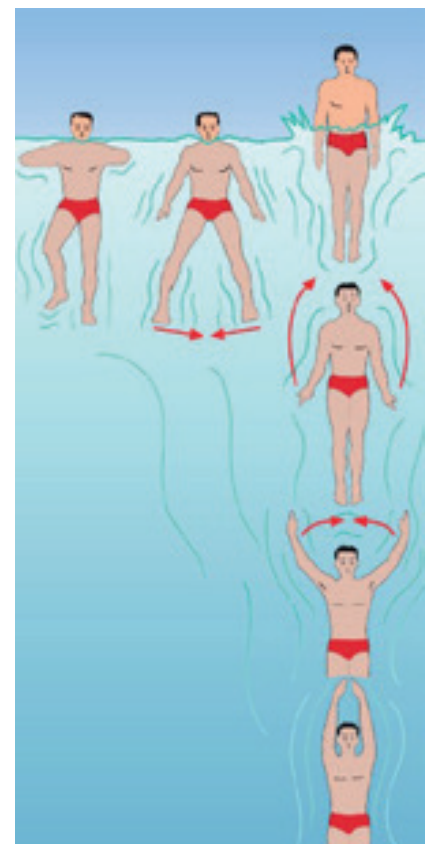
#### ■ Ausatmen während des Abtauchens

Den Auftrieb des Körpers durch dosierte Ausatmung absenken, um das Absinkverhalten des Körpers zu beeinflussen.

### Tauchtechnik

- (1) Hebe dich aus dem Wasser.
- (2) Halte die Füße zusammen um keine Schiefelage des Körpers zu bekommen.
- (3) Drücke unter Wasser die am Oberschenkel angelegten Arme und Hände nach oben und schiebe dich durch Armbewegungen weiter.
- (4) Nachdem die Füße zuerst den Boden berührt haben, stoße dich kräftig vom Boden ab.

**Denkt an den DRUCKAUSGLEICH!**



## Zusatzaufgaben Kopfwärts Abtauchen

(1) Übt das Abtauchen aus dem Schwimmen mit hoher Geschwindigkeit.

(2) Übt das Auftauchen mit dem Fünf-Kilo-Ring.  
Haltet den Ring weit aus dem Wasser, bevor ihr ihn wieder fallen lasst.

(3) Baut Zusatzbewegungen in den Abtauchvorgang ein:

- Im Abtauchen eine Drehung um die Längsachse ausführen.
- Erst eine Rolle vorwärts, dann abtauchen.
- Findet weitere Möglichkeiten!

## Zusatzaufgaben Fußwärts Abtauchen

(1) Versucht ein auf dem Boden liegendes Ziel (z.B. Tauchring) mit gestrecktem Körper und gestreckten Beinen zu treffen.

(2) Übt das Auftauchen mit dem Fünf-Kilogramm-Ring.  
Haltet den Ring weit aus dem Wasser, bevor ihr ihn wieder fallen lasst.

(3) Wechselt nach dem ersten Absinken die Richtung, indem ihr euch zusammenkauert und nach einer halben Rolle vorwärts mit dem Kopf voran durch Tauchzüge abwärts gleitet.

## Abtauchen kopfwärts

## Lernkarte 1a

### Wann wird die Technik eingesetzt?

Bei guter Sicht, um schnellstmöglich senkrecht zu einer im Wasser abgesunkenen Person zu gelangen.

### Wie kann die Abwärtsbewegung verstärkt werden?

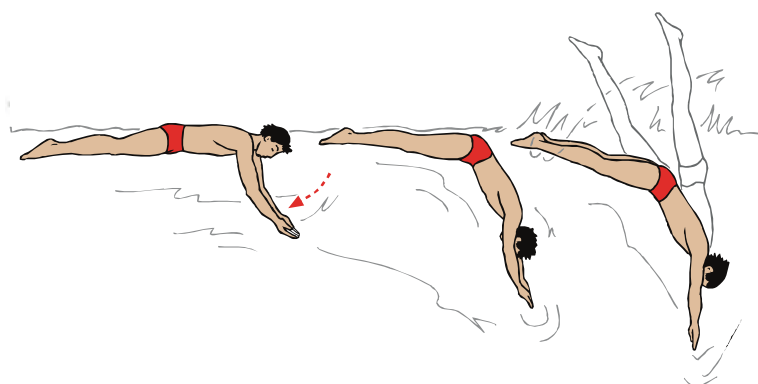
- **Durch vorheriges Herausheben von Körperteilen**  
Je mehr Körpermasse (Beine) aus dem Wasser herausragt umso schneller und tiefer sinkt der Körper ab.
- **Durch dosiertes Ausatmen während des Abtauchens**  
Dabei wird der Auftrieb des Körpers durch die Luft in der Lunge abgesenkt und das Volumen des Körpers verringert.
- **Durch Arm- und Beinbewegung unter Wasser**  
Die Ausführung von Schwimmbewegungen (halbkreisförmige Armzüge und Brustbeinschlagbewegungen) erzeugt Vortrieb.

### Was soll geübt werden?

1. Wählt eine passende Wassertiefe und erprobt einzeln nacheinander die drei zuvor beschriebenen Möglichkeiten der Abtriebsverstärkung.
2. Taucht kopfwärts, entsprechend der Bewegungsbeschreibung, in Richtung Beckenboden ab. Du musst dabei nicht bei jedem Versuch bis zum Beckenboden tauchen. Entscheide selbst!

### Wie soll geübt werden?

- **Mindestens ein Partner muss immer über Wasser bleiben und den Taucher beobachten!**
- Die anderen Gruppenmitglieder kontrollieren den Abtauchvorgang. Nutzt die Tauchermasken und den **Beobachtungsbogen!**



### So geht die Bewegung

- Beuge die Hüfte, ziehe das Kinn zur Brust.
- Bringe die Arme Richtung Beckenboden.
- Strecke die Beine über Wasser (**Handstandposition!**)
- Tauche senkrecht zum Boden.
- Denkt an den Druckausgleich!

# Abtauchen fußwärts

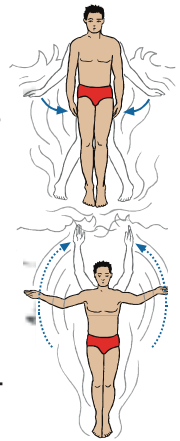
# Lernkarte 2a

## Wann wird die Technik eingesetzt?

Bei schlechter Sicht, wenn ein Ertrinkender in undurchsichtigem Gewässer gesucht werden muss und der Retter sich vor Verletzungen schützen will.

## Wie kann die Abwärtsbewegung verstärkt werden?

- **Durch dosiertes Ausatmen während des Absinkens**  
Dabei wird das Volumen des Körpers verringert und der Auftrieb des Körpers durch die Luft in der Lunge abgesenkt.
- **Durch vorheriges Herausdrücken von Körperteilen**  
Der Oberkörper wird aus dem Wasser gehoben, damit die Schwerkraft den Taucher absinken lässt. Die weit geöffneten Arme und Beine werden dazu kräftig geschlossen, indem du sie zum Körper drückst und der Oberkörper so aus dem Wasser gehoben.
- **Durch Armbewegung unter Wasser**  
Nach dem Eintauchen werden die Arme vom Oberschenkel nach oben über den Kopf gehoben. Mit den nach oben zeigenden Handflächen drückt der Taucher sich vom Wasser nach unten ab.

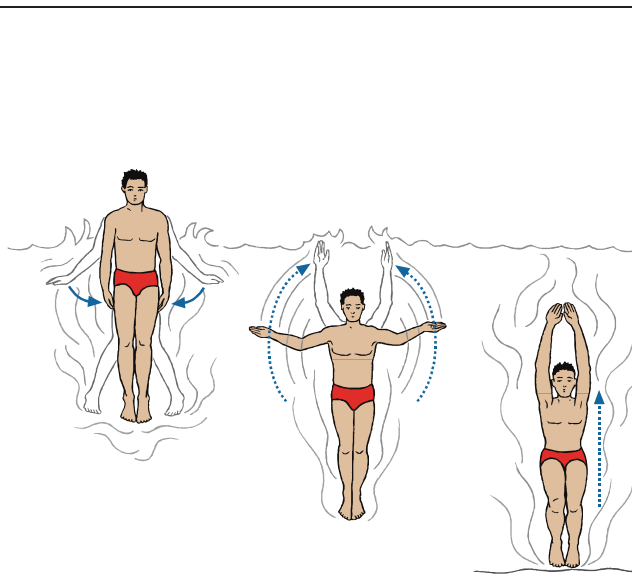


## Was soll geübt werden?

1. Wählt eine für euch passende Wassertiefe und erprobt einzeln nacheinander die drei Möglichkeiten der Abtriebsverstärkung.
2. Taucht fußwärts, entsprechend der Bewegungsbeschreibung, in Richtung Beckenboden ab.

## Wie soll geübt werden?

- **Mindestens ein Partner muss immer über Wasser bleiben und den Taucher beobachten!**
- Die anderen Gruppenmitglieder kontrollieren den Abtauchvorgang. Nutzt die Taucherbrillen und den **Beobachtungsbogen!**

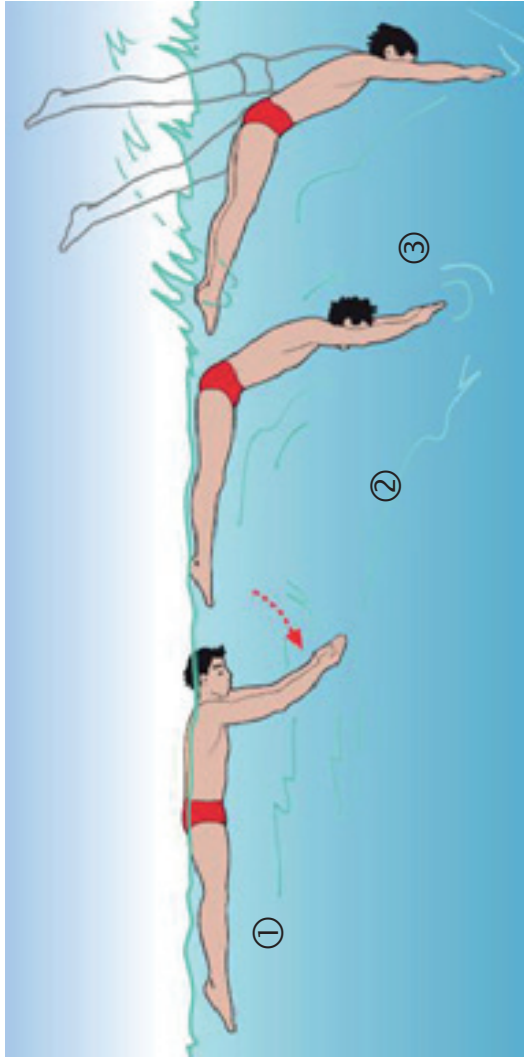


## So geht die Bewegung

- Hebe dich aus dem Wasser.
- Halte die Füße zusammen, um keine Schiefelage des Körpers zu bekommen.
- Drücke unter Wasser die Arme und Hände vom Oberschenkel aus nach oben und schiebe dich durch Armbewegungen weiter.
- Nachdem die Füße zuerst den Boden berührt haben, stoße dich kräftig vom Boden ab.

**BEOBACHTUNGSBOGEN 1**

**Abtauchen kopfwärts**


	Technik - Merkmal	Bewertung
	Bild ① Arme und Kopf in Richtung Beckenboden führen	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
	Bild ② Hüfte beugen	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
	Bild ③ Beine über Wasser strecken ( <b>Handstandposition</b> )	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

**Leitfaden zur Beobachtung**

- 1) Verteilt euch auf verschiedene Standorte.  
Hinweis: Bewegungsausführungen unter Wasser können besser innerhalb des Wassers mit Taucherbrille beobachtet werden.
- 2) Jeder Beobachter gibt dem Übenden eine genaue Rückmeldung bezüglich seines Beobachtungsschwerpunktes.  
Hinweis: In der Rückmeldung sollten zunächst die beobachteten Aspekte beschrieben werden (Ich habe wahrgenommen ...) und dann ggf. auch ein Verbesserungsvorschlag gegeben werden.



## BEOBACHTUNGSBOGEN 2

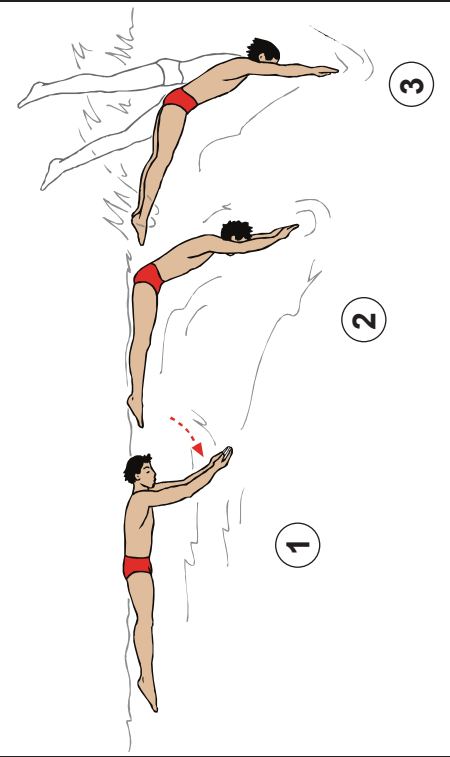
Abtauchen fußwärts		Technik - Merkmal	Bewertung
		Bild ① Aus dem Wasser herausheben	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
		Bild ② Armzug von unten nach oben (Handflä- chen oben)	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
		Bild ③ Kräftiger Abstoß vom Boden	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

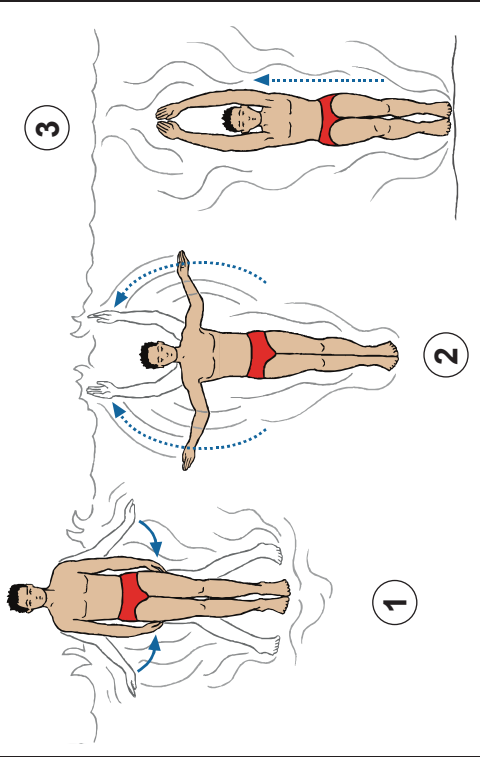
### Leitfaden zur Beobachtung

- 1) Verteilt euch auf verschiedene Standorte.  
Hinweis: Bewegungsausführungen unter Wasser können besser innerhalb des Wassers mit Taucherbrille beobachtet werden.
- 2) Jeder Beobachter gibt dem Übenden eine genaue Rückmeldung bezüglich seines Beobachtungsschwerpunktes.  
Hinweis: In der Rückmeldung sollten zunächst die beobachteten Aspekte beschrieben werden (Ich habe wahrgenommen ...) und dann ggf. auch ein Verbesserungsvorschlag gegeben werden.



Beobachtungsbogen Tieftauchen

Abtauchen kopfwärts	Technik - Merkmal	Ist das Merkmal zu erkennen?
	<p>Bild ① Arme Richtung Beckenboden, Kinn zur Brust anziehen</p> <p>Bild ② Hüfte beugen</p> <p>Bild ③ Beine über Wasser strecken (Handstandposition)</p>	<p><input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht</p>

Abtauchen fußwärts	Technik - Merkmal	Ist das Merkmal zu erkennen?
	<p>Bild ① Aus dem Wasser herausheben</p> <p>Bild ② Verstärkung des Abtriebs durch Armzug von unten nach oben</p> <p>Bild ③ Kräftiger Abstoß vom Boden</p>	<p><input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht</p>

Abbildungen aus TEILNEHMERBROSCHÜRE DLRG 2012\*

### Methodische Übungsreihe KOPFWÄRTS ABTAUCHEN

- (1) Flachwasser:  
Mit kräftigem Abstoß vom Beckenrand möglichst weit an der Wasseroberfläche mit Arme in Vorhalte, Hände greifen mit verschränkten Fingern ineinander, gleiten.
- (2) Flachwasser:  
Kräftig vom Beckenrand mit Armen in Vorhalte abstoßen. Nach kurzer Gleitphase das Kinn auf die Brust nehmen und Handflächen im 90 Grad Winkel in Richtung Beckenboden steuern. Den Oberkörper dann in der Hüfte 90 Grad nach unten knicken, Arme auf den Beckenboden stellen. Zum Schluss den Körper strecken, die Beine aus dem Wasser bringen und im Handstand stehen.
- (3) Tiefwasser:  
Zwei Partner halten eine Poolnudel/einen Stab knapp unter die Wasseroberfläche. Auf die Poolnudel/Stab zu schwimmen, die letzte Phase gestreckt darüber gleiten. Sobald die Hüfte Poolnudel/Stab berührt, den Kopf auf die Brust nehmen, den Oberkörper in der Hüfte nach unten kippen (Hüftknick), Arme gestreckt nach unten richten und die Beine gestreckt senkrecht nach oben in die Luft schwingen (Handstandbewegung).
- (4) Tiefwasser:  
Mit kräftigem Abstoß vom Beckenrand mit gestreckten Armen in Vorhalte an der Wasseroberfläche gleiten, gleichzeitig das Kinn auf die Brust nehmen und Handflächen im 90 Grad Winkel in Richtung Beckenboden steuern. Den Oberkörper in der Hüfte in einer Linie mit den Armen 90 Grad nach unten knicken, Arme nach vorn gestreckt lassen, die Beine gestreckt senkrecht nach oben aus dem Wasser schwingen und mit den Füßen einen in der Luft hängenden Ball treffen. \*

### Methodische Übungsreihe FUßWÄRTS ABTAUCHEN

- (1) Vom Beckenrand fußwärts (Fußsprung) mit Körperspannung springen, Arme dabei seitlich gestreckt an den Körper anlegen (möglichst wenig spritzen) mit den Füßen den Beckenboden erreichen
- (2) Vom Startblock fußwärts durch einen auf dem Wasser schwimmenden Reifen springen, Arme dabei seitlich gestreckt an den Körper anlegen.
- (3) An das 1m-Sprungbrett hängen, gestreckten Körper anspannen, dann die Hände lösen, schnell seitlich an den Körper nehmen, mit Körperspannung senkrecht absinken lassen.
- (4) Einen senkrechten Brustbeinschlag mit Kurzflossen nach oben ausführen, mit beiden Händen einen hängenden Ball\* berühren.
- (5) Einen senkrechten Brustbeinschlag nach oben ausführen, mit beiden Händen einen hängenden Ball\* berühren, Arme schnell seitlich an den Körper nehmen und mit Körperspannung absinken.
- (6) Sich am Rand einer auf dem Wasser schwimmenden, von Helfern an der Wasseroberfläche festgehaltenen Schwimmmatte mit den Armen aufstützen, hochdrücken, Arme schnell seitlich an den Körper nehmen, mit Körperspannung absinken
- (7) Sich mit Hilfe von einem links und einem rechts vom Körper auf dem Wasser liegenden, von Helfern gehaltenen Schwimmbrettern möglichst weit aus dem Wasser drücken, Arme schnell seitlich an den Körper nehmen, mit Körperspannung gestreckt absinken lassen.
- (8) Einen senkrechten Brustbeinschlag nach oben ausführen, parallel dazu mit den Armen von der Wasserfläche durch explosiven Abdruck der nach unten drückenden Unterarme und Handflächen hochdrücken, mit beiden Händen einen hängenden Ball\* berühren, Arme schnell seitlich an den Körper nehmen, mit Körperspannung absinken.
- (9) Einen senkrechten Brustbeinschlag nach oben ausführen, parallel dazu mit den Armen von der Wasserfläche hochdrücken, mit beiden Händen einen hängenden Ball\* berühren, Arme schnell seitlich an den Körper nehmen, mit Körperspannung absinken. Bei nachlassender Sinkgeschwindigkeit mit gestreckten Armen und nach oben zeigenden Handflächen Hände über dem Kopf zusammenführen, Luft abblasen und so mit den Füßen den Beckenboden erreichen.

\*Der Ball wird in einem Ballnetz an einer Angel von einem Partner außerhalb des Beckens in der „richtigen Höhe“ gehalten. Die Ballhöhe muss im Verhältnis zur Körpergröße des Schwimmers stehen (ca. 50 – 100 cm). Alternativ kann das Ballnetz, wenn keine Angel zur Verfügung steht bzw. um die Handhabung für Schüler zu erleichtern, auch von einem auf dem 1m-Brett befindlichen Partner angehalten werden.

Hinweis: Da Erfolgsergebnisse im Mittelpunkt stehen sollen, den Schwierigkeitsgrad (Ballhöhe) von anfänglichen moderaten (gut erreichbaren) Abstand langsam erhöhen.



## Modul G – Leistungsbeurteilung (Lernerfolgskontrollen)

Im Pflichtunterricht des Faches Sport in der Sekundarstufe I erfolgt die Leistungsbewertung ausschließlich im Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“. Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im unterrichtlichen Zusammenhang erworbenen Kompetenzen in allen Kompetenzbereichen und berücksichtigt unterschiedliche Formen der Lernerfolgsüberprüfung. Lernerfolgsüberprüfungen finden dabei sowohl prozessbezogen, das heißt unterrichtsbegleitend sowie produktbezogen als punktuelle Lernerfolgsüberprüfungen statt. Aufgabenstellungen zur Leistungsbewertung sind darauf auszurichten, das Erreichen der Kompetenzerwartungen zu überprüfen. Die Basis der Leistungsbewertung bilden dabei die Kompetenzerwartungen der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (vgl. KLP Sport Sek. I. HS, RS, GS, Gym, Kap. 3 Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung). Eine Übersicht von Beobachtungskriterien hinsichtlich der Kompetenzbereiche zur Leistungsbewertung findet sich im Material M85.

### Zielsetzung

Die obligatorische Benotung von unterrichtlichen Leistungen soll über den Stand des Lernprozesses des Schülers Aufschluss geben. Dazu muss im ersten Schritt die Leistung festgestellt, also ermittelt werden, welche Leistungen die Lernenden tatsächlich beherrschen und welche nicht. Hierfür gilt es geeignete Prüfungsaufgaben einzusetzen. Die Bewertung der überprüften Leistung bringt im zweiten Schritt Aussagen darüber, wie die festgestellte Leistung im Blick auf das Lehrziel oder die jeweils zugrunde gelegten Kriterien einzustufen ist.

Im Zentrum dieses Moduls steht die Durchführung einer Kombinationsübung (M89), die den Anforderungen des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Bronze entspricht. Sie fungiert als Leistungsaufgabe, in der erlernte rettungsschwimmspezifische Einzeltechniken realitätsnah angewendet werden. Ein weiteres Teilziel dieser Unterrichtseinheit ist die Evaluation des Unterrichtsvorhabens. Dabei werden

zum einen mit Hilfe der offenen Befragungsmethode Zielscheibe (vgl. M93) die Wirkung der Unterrichtsreihe und die kontinuierliche Entwicklung von Kompetenzen bei Schülern erfasst. Außerdem erfolgt abschließend eine Selbstevaluation, bei der die Schüler ihren persönlichen Lern- und Leistungsstand analysieren und mit ihren zu Beginn der Modulreihe festgelegten Zielen abgleichen. Hier ist jedoch zu beachten, dass solche Phasen der Schüler selbstbeurteilung nur dann initiiert werden sollten, wenn genügend Zeit vorhanden ist, die Ergebnisse auch wirklich zu besprechen und Schlussfolgerungen abzuleiten.

### Inhalte – Methodik

Für die Benotungspraxis ist es bedeutsam, dass die Schüler die Bewertungsaspekte, die bei der Benotung eine Rolle spielen, kennen. Die Kriterien sind von der Lehrkraft zu erläutern. Dies findet in dieser Konzeption bereits zu Beginn des Unterrichtsvorhabens im Grundmodul Berücksichtigung. Hier wird anhand des Plakates/Infoblattes (M6) eine kurze Übersicht über die gesamten Leistungsanforderungen gegeben. Darüber hinaus werden innerhalb der einzelnen Module durch deren Inszenierung immer die erwünschten Lern- und Leistungsfortschritte, die zentralen Verfahren und die Erwartungen transparent.

**Phasen der Bewertung sollten klar von Phasen des Lernens und der Feedbackarbeit getrennt werden.**

vgl. Bastian 2015, 75

Die Leistungsbewertung in dieser Konzeption erfolgt in prozessbezogenen, unterrichtsbegleitenden und produktbezogenen, punktuellen Lernerfolgsüberprüfungen.

**Punktuelle Leistungsbewertungen** von Bewegungshandlungen werden sukzessive im Verlauf der Modulreihe vorgenommen und im Klassenbuch doku-

mentiert. Dabei kommen objektive Messverfahren (z.B. beim Streckentauchen, 200m Schwimmen und dem 100m Kleiderschwimmen) genauso zum Einsatz wie kriteriengeleitete Beobachtungen bei den Technikdemonstrationen (z.B. beim Abschleppen, Tieftauchen, bei den Befreiungsgriffen und den Sprüngen ins Wasser) (s. M85).

Die Qualitätsbewertungen der Bewegungsausführungen aller Modulinhalte werden auf dem Dokumentationsblatt (M87) protokolliert. Die Beurteilung und Erfassung der Aspekte erfolgt mit Hilfe einer dreistufigen Bewertungsskala. Bei den Aufgaben 200m Schwimmen, 100m Kleiderschwimmen und dem Streckentauchen werden die absoluten Messwerte (Zeiten, Weite) notiert. Hierfür sind gemeinsam in der Fachschaft-Fachkonferenz Beurteilungsskalen festzulegen.

**Prozessbezogene Lernerfolgsüberprüfungen** erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen auf der Grundlage zuvor festgelegter, der Lerngruppe bekannter Kriterien. Sie ermöglichen in Form von Langzeitbeobachtungen Lernleistungen in ihrer Stetigkeit einzuschätzen und durch deren langfristige Begleitung und Unterstützung kontinuierlich zu entwickeln. Um zu fundierten unterrichtsbegleitenden Einschätzungen von personalen und sozialen Verhaltensdimensionen zu kommen, sollte die Lehrkraft viele Gelegenheiten schaffen, die Schüler beim Arbeiten zu beobachten. Hilfreich für die Beurteilung von Anstrengungsbereitschaft, Selbstständigkeit, Kooperationsfähigkeit und Zuverlässigkeit ist es Instrumente, wie z.B. Beobachtungsbögen, Schätzskaalen oder Kriterienkataloge zu nutzen (beispielsweise M80 bis M82). Diese auf spezifische Beobachtungsschwerpunkte reduzierten Instrumente lenken den Blick auf das Wesentliche und ermöglichen eine schnellere und sparsamere Notation der Eindrücke. Zwar sind sie weniger differenziert, ermöglichen jedoch praktikable, häufigere Aufzeichnungen, was die Reliabilität erhöht. Allerdings darf dies keinesfalls dahin gehend missverstanden werden, dass Schüler permanent bewertet werden sollen, womöglich sogar in Form einer Note.

Da Lehrer nicht alles, was bei offeneren Unterrichtsszenierungen an Kommunikations-, Entscheidungs-

und Arbeitsprozessen abläuft, selbst verfolgen können, sollten die Schüler an der Leistungsbeurteilung beteiligt werden. Lehrer und Schüler tauschen sich über ein bestimmtes Merkmal aus, indem sie ihre subjektiven Eindrücke zusammentragen, korrigieren und ergänzen. Bei dieser kommunikativen Validierung geht es nicht darum, dass jeder einen Notenvorschlag macht und dann der Mittelwert berechnet wird, sondern aus verschiedenen durchaus subjektiven Sichtweisen soll sich eine breite Basis für die Beurteilung ergeben, die dadurch objektiver und valider wird. Klar ist: Notengebung ist und bleibt Lehrersache (vgl. BOVET/HUWENDIEK 2006, S. 316-317).

Am Ende des Modullehrgangs steht als Leistungsaufgabe eine Kombinationsübung, in der die Schüler erlernte rettungsschwimmerische Kenntnisse und Fertigkeiten realitätsnah anwenden. Diese Schülerhandlungen werden von der Lehrkraft beurteilt. Die Leistungsaufgabe entspricht der Teilaufgabe der Rettungsschwimmerprüfung für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Bronze und setzt sich aus drei Elementen zusammen:

Teilaufgaben	Anwendungsbezug
(1) Zügiges Anschwimmen	schwimmerische Fertigkeiten
(2) Abtauchen und Heraufholen eines 5-kg-Ringes aus 2-3m Wassertiefe	tauchsportliche und rettungsschwimmerspezifische Fertigkeiten/ spezifische Rettungsschwimmtechnik
(3) 20m Schleppen eines Partners	schwimmerische Fertigkeit / spezifische Rettungsschwimmtechnik

Als Differenzierung für leistungsstärkere Schüler kann auch eines der Beispiele für kombinierte Übungen mit steigendem Niveau (M89) eingesetzt werden.

Beim Schleppen werden vorrangig die Techniken überprüft, bei denen der Ertrinkende sich nicht wehrt und nicht in Panik ist (Kopf-, Achselerschleppgriff). Diese Reduktion erleichtert der beobachtenden Lehrkraft die Beurteilung der Schlepptechnik, da die Bewegungsmerkmale leichter zu sehen bzw. zu erfassen sind. Für geübte Beobachter ist die Kombination, je 10m Kopf- oder Achselerschleppgriff und 10m Fesselerschleppgriff eine sinnvolle Variante.

Aufgrund der gesundheitlichen Risiken wird auf eine praktische Demonstration des Anlandbringens verzichtet. Die jeweilige Ausführungstechnik des Aufnehmens und Anlandbringens des Geretteten wird von dem Prüfling mündlich erläutert.

Rettungsschwimmspezifische Sachkenntnisse können des Weiteren durch die Erläuterung von Verhaltensweisen bei Fallbeispielen/konkreten Rettungssituationen (M91) oder durch einen schriftlichen Test überprüft werden. Da schriftliche Tests im Sportunterricht in der Regel nur selten zum Einsatz kommen und die Akzeptanz der Schüler hierfür zumeist niedrig ist, erscheint ein zeitökonomisches Multiple-Choice-Format zweckmäßig (M94). Ein weiteres Instrument zur Selbstüberprüfung angeeigneter Kenntnisse stellt das Rettungsschwimm-Rätsel (M95) dar. Mit der spielerischen Form des Kreuzworträtsels überprüfen die Schüler ihr Wissen bezüglich elementarer rettungsschwimmspezifischer Fachbegriffe.

Im zweiten Stundenschwerpunkt, der Evaluation der Unterrichtsreihe, soll mit Hilfe spezieller Methoden und Instrumente die Wirkung von Unterricht und die Entwicklung von Kompetenzen bei Schülern erfasst werden. Evaluation des Unterrichtes steht für einen Prozess der Bewertung des Unterrichtes hinsichtlich seiner Güte und Effektivität. Der praktische Nutzen von Evaluationen ist in ihrer Funktion als Entscheidungshilfe zu sehen, bei der ein Urteil darüber ermöglicht wird, ob der evaluierte Gegenstand (eine Lehrmethode, eine Maßnahme, eine bestimmte Unterrichtsmethode, Unterrichtsphase etc.) beibehalten, verändert oder nicht wiederholt werden soll. Evaluationen dienen der Fundierung von Entscheidungen und können somit als Motor zur Weiterentwicklung und Verbesserung von unterrichtlichen Prozessen so-

wie ihrer Voraussetzungen verstanden werden. Für didaktisches Handeln sind besonders solche Evaluationsverfahren relevant, die helfen, Schule und Unterricht zu verstehen und zu entwickeln. Hierfür ist die interne Selbstevaluationen besonders geeignet (vgl. STROBAWE 2008, S. 285).

Durch die **Fremdevaluation**, mit Hilfe der Feedbackmethode „Zielscheibe“ (s. Abbildung) können verschiedene Dimensionen von Unterricht in den Blick genommen werden: z.B. Arbeitsatmosphäre, Medieneinsatz, Methodenwahl, Lehrperson, Unterrichtsziele, Leistungsbewertung, Inhalte, Unterrichtsstruktur, Lernerfolg etc..

Eine Auflistung von möglichen Evaluationsaspekten findet sich im Material M93. Die Schüler nehmen hier kumulativ und retrospektiv Einschätzungen zu ausgewählten Merkmalen von Unterricht vor.

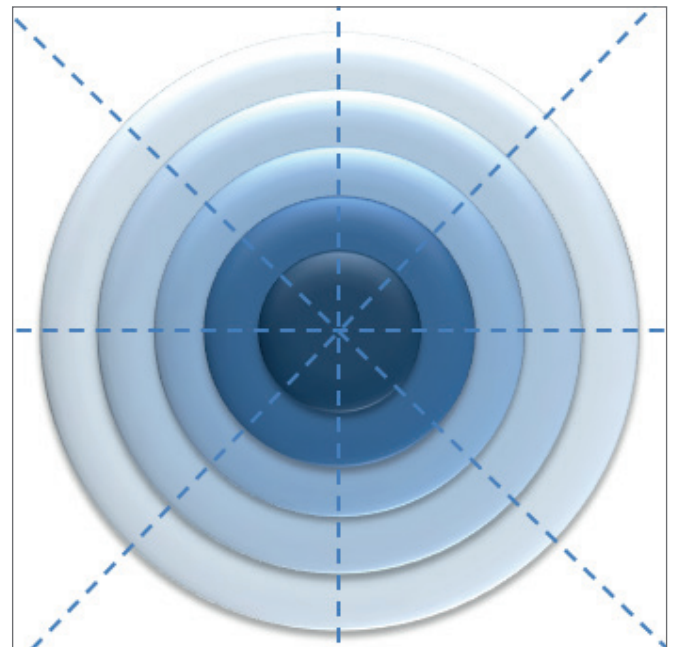


Abbildung: Zielscheibe mit Sektoren (vgl. M93)

Für diese Evaluationsform ist von der Lehrkraft ein großes Plakat vorzubereiten, mit einem großen in mehrere Sektoren gegliederten Kreis. Jeder Sektor bietet Raum zur Rückmeldung zu einem Merkmal des Unterrichtes, zu dem ein Feedback gewünscht wird. Mit einem Kreuz markiert jeder Schüler seine Position. Je positiver das Merkmal eingeschätzt wird, desto näher am Zentrum des Kreises sollte die Marke eingefügt werden. Eine Marke am Rande der



Zielscheibe zeigt im fraglichen Bereich große Unzufriedenheit.

Wenn man eine soziale Beeinflussung durch die Person, die als Erstes ihre Position markiert, vermeiden möchte, sollte jeder zuerst auf einem separaten Blatt seine Position vermerken. Das Ergebnis wird erst dann auf das gemeinsame Plakat übertragen. Dieses pragmatische Vorgehen führt mit verhältnismäßig geringem Aufwand zu aussagekräftigen Ergebnissen.

Die **Selbstevaluation** mit Hilfe des Selbstanalysebogens (M92) hat zum Ziel, eigenverantwortlich die persönlichen Lernergebnisse mit Blick auf die selbst gesetzten Ziele und die eingeschlagenen Wege zu beurteilen. Dadurch, dass die Schüler ihren eigenen Lern- und Leistungsstand feststellen, wird ein Beitrag zur Entwicklung eines darauf bezogenen realistischen Selbstbildes, als Teil der zu entwickelnden Selbstkompetenz, geleistet. Dieser Prozess, aus Erlebnissen und Erfahrungen zu entwickeln, steigert das Bewusstsein und ist Grundlage für bewusste Veränderungen.

Bei der Selbstbewertung, als stärkste Informationsquelle des Selbstkonzeptes, können verschiedene Arten unterschieden werden:

- produktorientiert oder prozessorientiert
- vorausschauend, begleitend oder nachfolgend
- auf konkrete Aufgaben bezogen oder allgemein erfahrungsbezogen

Für die Selbstbeurteilung ist es zielführend, die Schüler auf vorformulierte Reflexionsfragen schriftlich antworten zu lassen. Auf diese Weise wird gewährleistet, dass alle Personen sich in Ruhe mit den Fragen auseinandersetzen können und die Ergebnisse für die Besprechung/Auswertung nachher zur Verfügung stehen. Der hier eingesetzte Selbsteinschätzungsbogen gliedert sich in zwei Bereiche:

- Im ersten Teil wird auf der Basis von „Kann-Beschreibungen“, die erzielte Lernleistung in den Blick genommen.
- Im zweiten Teil setzen sich die Schüler mithilfe von Leitfragen mit ihrem Lernprozess auseinander.

Die Etablierung von Selbstbeurteilungsinstrumenten

im Sportunterricht, bei denen die Schüler ihre Eindrücke in längeren Aussagen notieren, ist jedoch nicht einfach. Dies gelingt nur, wenn die Schüler kontinuierlich daran gewöhnt werden und mit den Berichten wertschätzend sowie interessiert umgegangen wird (vgl. WINTER 2015, S. 122).

Diagnoseinstrumente zur Selbstanalyse, in denen der eigene Lernprozess und das individuelle Arbeitsverhalten protokolliert werden (Selbsteinschätzungsbogen, Lerntagebuch, Logbuch, Portfolio, etc.), sollten von der Lehrkraft für Beratungsgespräche genutzt werden. Der Einsatz solcher Instrumente ist von der Lehrperson gut zu planen: Was soll eingetragen werden? Wie oft und wann sollen die Instrumente genutzt werden? Insbesondere die Nutzung der Werkzeuge ist zu überdenken: als Entwicklungsinstrument in der Feedbackarbeit oder als Bewertungsinstrument im Rahmen der Leistungsbeurteilung? Eine Bewertung der Instrumente kann z.B. unter den Aspekten Ausführlichkeit, Regelmäßigkeit, Intensität der Auseinandersetzung mit den Inhalten, erfolgen. Besonders wertvoll ist es, die Methodenwerkzeuge als Entwicklungsinstrument zu nutzen. Dann kann schrittweise ein Arbeitsbündnis gestaltet werden, bei dem der eine so eigenständig wie möglich seinen Lernprozess gestalten kann und der andere so gut wie möglich auf der Basis sichtbarer Lernprozesse beim Lernen helfen kann. (vgl. BASTIAN 2015, S. 79). Lernberatung heißt, dass selbst organisiertes Lernen in sozialen Settings erfolgt und andere Personen (Lehrkräfte, Mitlernende) diesen Prozess unterstützen. Dabei müssen Informationen über den Könnensstand, Lernfortschritte und Entwicklungsmöglichkeiten gegeben werden. Sie sollten verständlich, kriteriengeleitet und individualisiert formuliert sein. Sie ermöglichen dem Lernenden einen zunehmenden Kompetenzerwerb zur Selbsteinschätzung. Anregungen zur Selbst- und Fremdinformation sind z.B. bei »Methodix« von KATRIN SEIß zu finden. Im Sinne eines Coachings werden die Personen zunächst aufgefordert, selbst Beurteilungen vorzunehmen. In den Feedbackgesprächen werden dann die von den Schülern selbst gefundenen Einschätzungen durch Beobachtungen von Mitschülern und/oder der Lehrkraft gestützt und ergänzt. Dabei geht es dar-



um, Bestätigungen zu geben und positive Ansätze zu unterstützen. Durch die Registrierung der eigenen kleinen Lernerfolge werden die persönliche Selbsteinschätzung, das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen in die eigene Lernfähigkeit gestärkt und die Motivation zum Lernen gefördert (vgl. RAMPILLION 1996, S. 38).

Bei gegenseitigen Schülerbeurteilungen decken sich Fremd- und Selbsteinschätzung oft und Schüler kommen in einer vertrauensvollen Beziehungssituation zu einer realistischen Selbsteinschätzung. Dabei stufen sie sich häufig eher schlechter ein. Wichtig ist aber nicht die Übereinstimmung, sondern vor allem der Abgleich. Wenn Schüler anfangen, ihre eigene Arbeit zu reflektieren und zu bewerten, besteht die Entwicklungschance, das eigene Arbeitsvorgehen besser zu kontrollieren und zu steuern (vgl. WINTER 1996, S. 36). Als Lehrkraft sollte man sich der unterschiedlichen Rollen bewusst sein und die jeweilige Aufgabe als Lernberater, als Feedbackgeber und als Bewerter von schulischen Leistungen wahrnehmen. Ideal wäre es, wenn die im Unterrichtsvorhaben erreichten Lern- und Leistungsergebnisse in Lehrer-Schüler-Einzelgesprächen abschließend ausgewertet werden. Hierfür ist die Nutzung eines Lernstandberichts mit ökonomischen Ankreuzaussagen und kurzen stichwortartigen, prozessorientierten Fördermaßnahmen sinnvoll. Solche zeitintensiven Gespräche könnten z.B. in einer Übergangsstunde zu einem neuen Unterrichtsvorhaben, bei der die Schüler Gelegenheit zum freien Sporttreiben haben oder nicht involvierte Schüler Bewegungsaufgaben/Arbeitsaufträge bearbeiten, realisiert werden.

## Zielsetzung

Für eine reibungslose Stundendurchführung ist zu Beginn der Unterrichtseinheit der Organisationsrahmen von der Lehrkraft zu erläutern. Nach dem obligatorischen Gesundheitscheck werden zum einen die bekannten Sicherheitsregeln bei der eigenverantwortlichen Prüfungsvorbereitung, insbesondere für das Tauchen (mindestens Vier-Augen-Prinzip, Hyperventilation) noch einmal kurz akzentuiert. Außerdem werden abhängig von den Rahmenbedingungen Verhaltensweisen nach der Beendigung der Prüfungsaufgabe geklärt.

Die Kombinationsübung wird auf Längsbahnen durchgeführt. Die Bewertung der Kombinationsübung erfolgt mithilfe eines Beurteilungsbogens (M90). Zweckmäßig für eine schnelle Dokumentation der jeweiligen Teilanforderung (Anschwimmen, Tauchen, Schleppen) ist die Verwendung einer einfachen, dreistufigen Bewertungsskala (+, 0, -). Auf dem Beurteilungsbogen finden sich Kriterien für die Einschätzung der Elemente Tauchen und Schleppen.

### Stundenthema

*Wir zeigen, was wir können* – Überprüfung des individuellen rettungsschwimmspezifischen Leistungsvermögens und Auseinandersetzung mit dem eigenen Lernprozess und Lernerfolg

### Schwerpunktziel

Die Schüler demonstrieren ihren erreichten sportmotorischen, rettungsschwimmspezifischen Leistungsstand, indem sie verschiedene Elemente der Fremdreitung in einer Kombinationsübung gemäß ihres individuellen Leistungsstandes ausführen.

### Weiteres Lernziel

Die Schüler erweitern ihre Reflexionsfähigkeit zur Ausbildung eines Selbstkonzeptes, indem sie sich mithilfe des Selbstbewertungsbogens eigenverantwortlich ihre eigenen Leistungen und ihren Lernprozess beurteilen.

### Lehr-Lernphasen

#### EINFÜHRUNG: ANFANGSPHASE

1. Arbeitsvorbereitung:
  - a) Die Lehrkraft nennt das Stundenziel: Überprüfung des Lern- und Leistungsstandes
  - b) Kurze Erläuterung des Stundenablaufes
  - c) Hervorhebung der Sicherheitsregeln bei der eigenverantwortlichen Prüfungsvorbereitung (Tauchen) und der Verhaltensweisen nach der Beendigung der Prüfungsaufgabe
  - d) Darstellung des Ablaufs der Kombinationsübung (M89) mithilfe eines Plakats
2. Die Schüler bereiten sich eigenverantwortlich/individuell auf die praktische Prüfung vor und wiederholen die prüfungsrelevanten Rettungsschwimmelemente. Die Lehrkraft legt parallel dazu in Absprache mit den Schülern die Reihen-

folge der Prüflinge fest. Dabei werden immer Partnergruppen zu je zwei Schülern gebildet.

#### HAUPTTEIL: MITTELPHASE

- Die Schüler absolvieren paarweise die Kombinationsübung, die von der Lehrkraft beurteilt und mithilfe des Dokumentationsblattes (M90) erfasst wird.

Die Zweiergruppen, die fertig sind, führen die vereinbarten Bewegungsmöglichkeiten aus. Der Organisationsrahmen ist abhängig von den zur Verfügung stehenden Wasserflächen (zusätzliche Nutzung des Lehrschwimbeckens) bzw. der Fläche im Lehrschwimbecken bei Nutzung durch weitere Lerngruppen.

#### SCHLUSS: SCHLUSSPHASE

- Evaluation der Unterrichtsreihe. Die Theoriephase erfolgt nach dem Umziehen im Vorraum der Schwimmstätte.
  - Die nach und nach eintreffenden Schüler füllen vor dem gemeinsamen Beginn der Phase die Evaluationszielscheibe aus, indem sie darauf ihre Bewertung zu den einzelnen Items ankreuzen.
  - Im Unterrichtsgespräch werden die besonders auffälligen Unterschiede in der Einschätzung besprochen.
- Der Selbstanalysebogen (M92) wird während der Busrückfahrt oder als Hausaufgabe ausgefüllt und in die Sportmappe eingeklebt.

#### LITERATUR

- BOVET, G./HUWENDIEK, V (Hg.). (2006): Leitfaden Schulpraxis. Cornelsen Scriptor. Berlin.
- BASTIAN, J (2015): Lernprozessorientiertes Feedback. Lernen sichtbar machen und darüber ins Gespräch kommen. In: Pädagogik Heft 7/8, S. 74-79.
- OEFER, J., ERLEMEYER, R., STAACK, A. (2009): Fördern und Fordern. Diagnostik und individuelle Förderung im Sportunterricht der Sekundarstufe I und II. Handreichung der Bezirksregierung Arnsberg; auch abrufbar unter: (letzter Zugriff 29.07.15)
- [http://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user\\_upload/schulsportpraxis\\_und\\_fortbildung/pdf/foerdern\\_fordern\\_klein.pdf](http://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsportpraxis_und_fortbildung/pdf/foerdern_fordern_klein.pdf)
- RAMPILLION, U (1996): Schüler beurteilen sich selbst. Ein Zugang zum selbstgesteuerten Lernen.

In: Prüfen und Beurteilen. Zwischen Fördern und Zensieren. Friedrich Jahresheft XIV., S. 38f.

- SEIß, K.: Methodix (o.J.): Ein Inventar von Evaluationsmethoden für den Unterricht.
- [http://marvin.sn.schule.de/~profil-q/materialien\\_frei/Methodix.pdf](http://marvin.sn.schule.de/~profil-q/materialien_frei/Methodix.pdf) (letzter Zugriff 29.07.15)
- STROBAWE, MARKUS (2008). Evaluation und Sportunterricht. In: Lange/Sinning (Hg), Handbuch Sportdidaktik, S. 276-291. Balingen
- WEIGELT, L. (2013): Selbstgesteuertes lernen. Bedingungen und Konsequenzen für einen Sportunterricht, in dem Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Lernwege mitbestimmen. In: Sportpädagogik Heft 2, S, 2- 6. Friedrich Verlag.
- WINTER, F (1996): Schüler selbstbewertung. Die Kommunikation über Leistung verbessern. In: Prüfen und Beurteilen. Zwischen Fördern und Zensieren. Friedrich Jahresheft XIV, S. 34-37.
- WINTER, F. (2015): Lerndialog statt Noten. Neue Formen der Leistungsbeurteilung. Weinheim.
- Prüfungsfragen: <http://www.dlrg.de/fuer-mitglieder/ausbildung/pruefungsfragenquiz.html> (letzter Zugriff 18.07.2013)

## Beobachtungskriterien von Kompetenzen zur Leistungsbewertung während des Unterrichtsvorhabens

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz													
<p><b>1. Unterrichtsbegleitende Beobachtungen</b> Einschätzungen des motorischen Leistungsvermögens</p> <p><b>2. Punktuelle Leistungsüberprüfung von Bewegungsdemonstrationen</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr style="background-color: #d3d3d3;"> <th style="width: 50%; text-align: center; padding: 5px;">Messungen</th> <th style="width: 50%; text-align: center; padding: 5px;">Qualität der Bewegungsausführung</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">Streckentauchen</td> <td style="padding: 5px;">Streckentauchen</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">100m Kleiderschwimmen</td> <td style="padding: 5px;">Tieftauchen</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">200m Schwimmen (100m in Bauchlage, 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)</td> <td style="padding: 5px;">Befreiungsgriffe</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding: 5px;">Sprünge vom 1m-Brett</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding: 5px;">Kombinationsübung</td> </tr> </tbody> </table>		Messungen	Qualität der Bewegungsausführung	Streckentauchen	Streckentauchen	100m Kleiderschwimmen	Tieftauchen	200m Schwimmen (100m in Bauchlage, 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)	Befreiungsgriffe		Sprünge vom 1m-Brett		Kombinationsübung
Messungen	Qualität der Bewegungsausführung												
Streckentauchen	Streckentauchen												
100m Kleiderschwimmen	Tieftauchen												
200m Schwimmen (100m in Bauchlage, 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)	Befreiungsgriffe												
	Sprünge vom 1m-Brett												
	Kombinationsübung												
<p><b>3. Sachkenntnisse</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Beiträge in Unterrichtsgesprächen</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Präsentation von Bewegungslösungen und Erläuterung unter dem jeweiligen Inhaltsschwerpunkt</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Schriftliche Überprüfung: Erläuterungen zur Vorgehensweise bei einem Fallbeispiel, Test</td> </tr> </table>		Beiträge in Unterrichtsgesprächen	Präsentation von Bewegungslösungen und Erläuterung unter dem jeweiligen Inhaltsschwerpunkt	Schriftliche Überprüfung: Erläuterungen zur Vorgehensweise bei einem Fallbeispiel, Test									
Beiträge in Unterrichtsgesprächen													
Präsentation von Bewegungslösungen und Erläuterung unter dem jeweiligen Inhaltsschwerpunkt													
Schriftliche Überprüfung: Erläuterungen zur Vorgehensweise bei einem Fallbeispiel, Test													
Methodenkompetenz													
<p><b>a) Methodisch-strategisches Lernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erschließung von Informationen aus Texten und Abbildungen (Infoblätter) und Aufarbeitung der Bewegungsvorstellung</li> <li>Exakte Beobachtung und Beschreibung von Bewegungsabläufen</li> <li>Lösung von bewegungsbezogener Aufgabenstellung durch Erproben und Experimentieren</li> <li>Reflexion von Arbeitsergebnissen und Einsatz von Auswertungsverfahren</li> </ul> <p><b>b) Sozial-kommunikative Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bereitschaft und Fähigkeit zur Absprache und Verständigung</li> <li>Ergebnisbezogenes Arbeiten in der Gruppe</li> </ul>													
Urteilskompetenz													
<ul style="list-style-type: none"> <li>Beurteilung von (eigenen) Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten</li> <li>Beurteilen der eigenen rettungsspezifischen Leistungsfähigkeit beim Schwimmen, Springen und Tauchen im Zusammenhang mit erarbeiteten fachlichen Kenntnissen</li> </ul>													

## Beobachtungsbogen Verhaltensdimensionen Arbeits- und Sozialverhalten

Lern- und Leistungsbereitschaft					
Indikatoren / beobachtbares Verhalten	++	+	0	-	--
... hat sich ohne Vorbehalte auf die Unterrichtsinhalte eingelassen.					
... beteiligt sich aktiv in Theoriephasen.					
... übt konzentriert und mit großer Ausdauer.					
... gibt bei Misserfolgen/ schwierigen Aufgaben nicht gleich auf.					

Zuverlässigkeit und Sorgfalt					
Indikatoren / beobachtbares Verhalten	++	+	0	-	--
... setzt alle Sicherheitsmaßnahmen und Regeln um.					
... hat regelmäßig Schwimmzeug und Arbeitsmaterialien dabei.					
... beendet angefangene Aufgaben.					
... geht mit Materialien und Geräten sachgerecht um.					

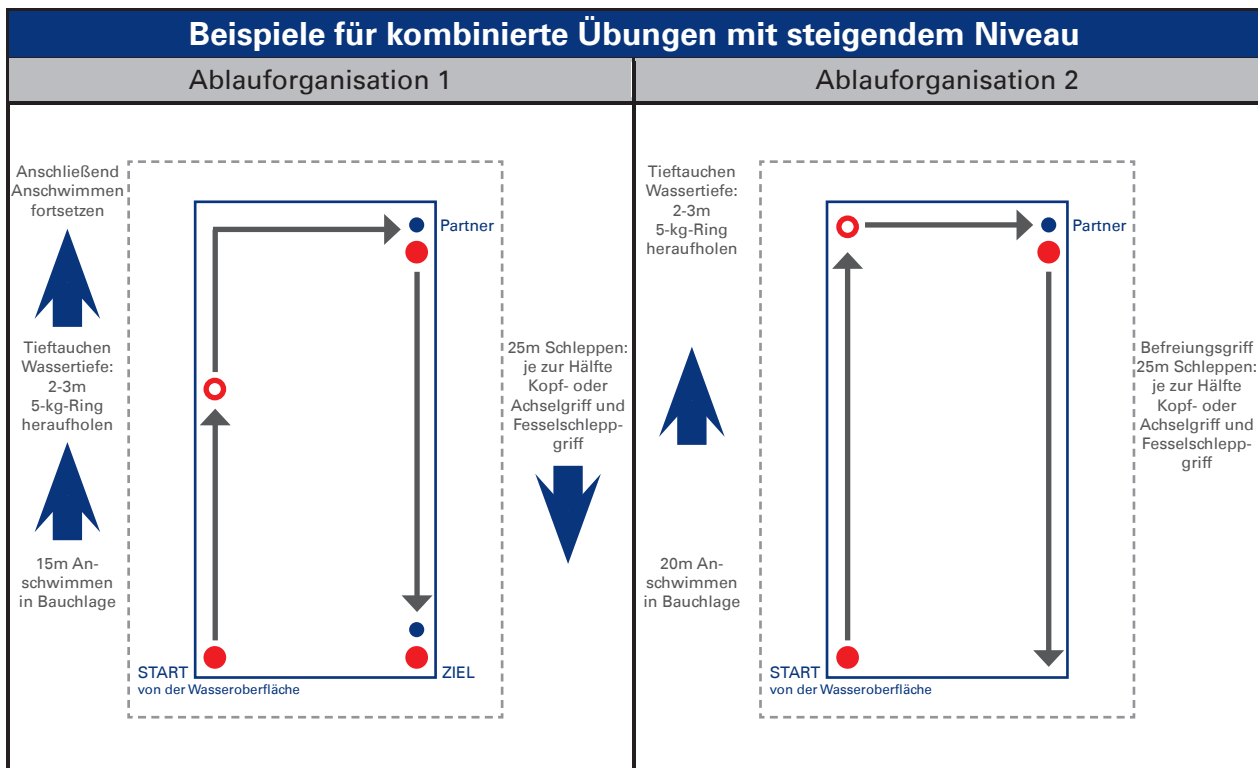
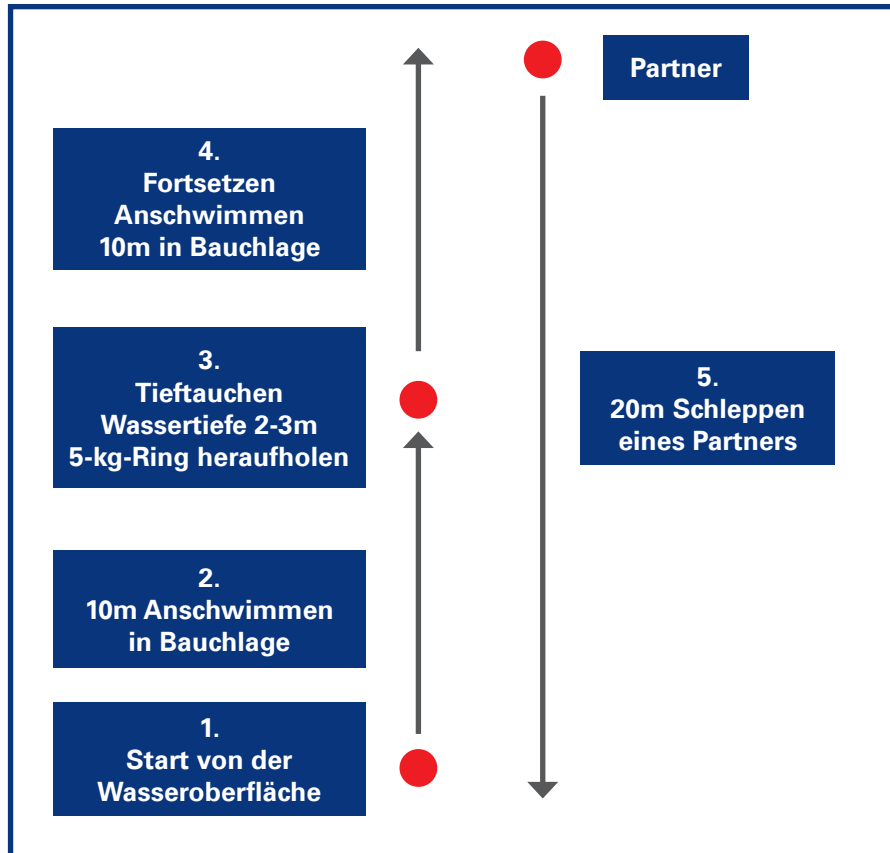
Selbstständigkeit					
Indikatoren / beobachtbares Verhalten	++	+	0	-	--
... arbeitet und organisiert den Lernprozess ohne fremde Hilfe.					
... überprüft Ergebnisse und Lösungen eigenverantwortlich.					
... teilt sich die Zeit für die Erledigung der Aufgaben effizient ein.					
... formuliert eigene Interessen und bringt sie ein.					

Kooperationsfähigkeit					
Indikatoren / beobachtbares Verhalten	++	+	0	-	--
... nimmt Rücksicht auf die Interessen und Wünsche anderer.					
... bietet anderen Unterstützung an und motiviert sie.					
... hört anderen zu und geht auf ihre Argumente ein.					
... verhält sich gegenüber anderen offen und freundlich.					





KOMBINATIONSÜBUNG



QUELLE: WILKENS/LÖHR 2010, S. 270.





## THEORETISCHE ÜBERPRÜFUNG - FALLBEISPIELE

### Situation 1

Eine Person liegt in Brustlage mit dem Kopf nach unten ohne Bewusstsein auf der Wasseroberfläche des Schwimmbeckens.

#### Erwartete Helferleistung:

- Umstehende zum Schwimmmeister schicken und Krankenwagen rufen lassen
- Kopfsprung ins Wasser
- zügiges Anschwimmen
- Kopfschleppgriff
- Anlandbringen
- Falls möglich, selbst „Erste Hilfe“ leisten (Herztätigkeit und Atmung kontrollieren, ggf. Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung, bei Bewusstlosigkeit, aber vorhandener Herztätigkeit und Atmung in stabiler Seitenlage lagern)

### Situation 2

Du gehst um einen Badensee spazieren und siehst eine Person bewusstlos in Brustlage mit dem Kopf nach unten im Wasser liegen.

#### Erwartete Helferleistung:

- Notruf absetzen
- schwere Kleidung ausziehen
- Sprung ins Wasser (Paketsprung bei unbekanntem Gewässer, sonst Kopfsprung)
- zügiges Anschwimmen
- Kopfschleppgriff
- Anlandbringen
- Falls möglich, selbst „Erste Hilfe“ leisten (Herztätigkeit und Atmung kontrollieren, ggf. Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung, bei Bewusstlosigkeit, aber vorhandener Herztätigkeit und Atmung in stabiler Seitenlage lagern)

### Situation 3

Du fährst mit dem Fahrrad über die Brücke eines Kanals. Von dieser Brücke springen oft Jugendliche ins Wasser. Ein Jugendlicher gestikuliert wild mit den Armen und ruft laut um Hilfe. Sein Freund ist ins Wasser gesprungen und taucht nicht wieder auf.

#### Erwartete Helferleistung:

- Anhalten und informieren
- Notruf absetzen
- Eigenschutz prüfen
- schwere Kleidung ausziehen
- ggf. Sprung ins Wasser (Paketsprung)
- fußwärts abtauchen, Grund absuchen
- Anlandbringen
- Falls möglich, selbst „Erste Hilfe“ leisten (Herztätigkeit und Atmung kontrollieren, ggf. Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung, bei Bewusstlosigkeit, aber vorhandener Herztätigkeit und Atmung in stabiler Seitenlage lagern)

### Selbstanalysebogen

**Zielsetzung:** Dieser Bogen dient zur Selbsteinschätzung deines erreichten rettungsspezifischen Leistungsvermögens und zur Auseinandersetzung mit deinem eigenen Lernverhalten.

MEIN LEISTUNGSVERMÖGEN	Datum: [ ]	KENNE ICH/ KANN ICH!	GEHT SO!	MUSS ICH WEITER ÜBEN
<b>SCHIMMEN</b>				
Ich kenne den Bewegungsablauf des Brustschwimmens.				
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.				
<b>TRANSPORT- UND ABSCHLEPPTECHNIKEN</b>				
Ich kenne verschiedene Transporttechniken (Ziehen und Schieben) und Schlepptechniken (Kopf-, Achsel-, Fesselschleppgriff).				
Ich kann eine Person im Kopfschleppgriff oder im Achsel-, Fesselschleppgriff zum Ufer schleppen.				
Ich kann eine hilfsbedürftige Person im Wasser im Fesselschleppgriff kontrollieren und ans Ufer schleppen.				
<b>SPRINGEN</b>				
Ich kenne die möglichen Gefahren beim Sprung in ein unbekanntes Gewässer.				
Ich beherrsche risikoarme Sprünge.				
Ich kann einen Kopfsprung ins Wasser ausführen.				
<b>TAUCHEN</b>				
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.				
<b>BEFREIUNGSGRIFFE</b>				
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.				
<b>SELBSTRETTUNG</b>				
Ich kenne Verhaltensweisen bei Erschöpfungszuständen				
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 <b>bleiben</b> .				

Angebot verschiedener Auswertungsbögen als optionales Auswahltool:

<p><b>MEIN LERNVERHALTEN</b></p> <p>Ich habe an meinem Ziel gearbeitet und Folgendes erreicht:</p> <p>Das habe ich bezüglich des Rettungsschwimmens vor allem gelernt:</p> <p>Das habe ich über meine Art zu arbeiten gelernt:</p> <p>Am meisten profitiert habe ich von ... :</p> <p>Stärken: Das ist mir gut gelungen, darauf bin ich stolz:</p> <p>Schwächen: Das hätte ich gerne noch verbessert:</p> <p>Für die Zukunft nehme ich mir Folgendes vor:</p> <p>Hierbei muss ich mich noch weiter entwickeln (z.B. Arbeitsweise, Wissensgebiete):</p>
--

## UNTERRICHTSEVALUATION

### Items für Sektoren der Evaluationszielscheibe

<b>INDIV. BEDEUTUNG DES THEMAS</b>	<b>ARBEITSATMOSPHERE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Thema Rettungsschwimmen ist interessant für mich.</li> <li>• Die Möglichkeit ein Rettungsschwimmabzeichen zu erwerben war für mich motivierend.</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Schwimmunterricht fühle ich mich wohl.</li> <li>• Im Unterricht traue ich mich meine Meinung offen zu sagen.</li> <li>• Nach meinen Beobachtungen waren Schüler integriert.</li> <li>• ...</li> </ul>
<b>LEHRPERSON</b>	<b>UNTERRICHTSSTRUKTUR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Lehrer ist geduldig und nimmt sich Zeit, wenn man etwas besprechen möchte.</li> <li>• Der Lehrer geht respektvoll mit den Schülern um.</li> <li>• Bei Schwierigkeiten habe ich gute Hinweise und Hilfsangebote vom Lehrer erhalten.</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Ziele der jeweiligen Unterrichtsstunde waren klar.</li> <li>• Die Interessen der Schüler wurden bei der Unterrichtsgestaltung berücksichtigt.</li> <li>• Die Unterrichtszeit wurde effektiv genutzt.</li> <li>• ....</li> </ul>
<b>INHALTE</b>	<b>AUFGABENSTELLUNG</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Unterrichtsinhalte waren abwechslungsreich.</li> <li>• Die theoretischen Zusammenhänge wurden verständlich erarbeitet, sodass ich alles verstanden habe.</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Anforderungen der Aufgabenstellungen waren passend.</li> <li>• Die Aufgabenstellungen waren hilfreich, um den Stoff zu verstehen.</li> <li>• Die Aufträge waren verständlich formuliert, sodass ich genau wusste, was ich tun sollte.</li> <li>• ...</li> </ul>
<b>METHODENWAHL</b>	<b>ARBEITSMATERIALIEN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Arbeitsmethoden waren vielfältig.</li> <li>• Selbstständiges Arbeiten wurde unterstützt.</li> <li>• Bei den Reflexionsgesprächen über unsere Handlungen habe ich Anregungen für mein eigenes Lernen bekommen.</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Arbeitskarten waren hilfreich, um sich die neue Bewegung vorzustellen.</li> <li>• Die Arbeitsmaterialien waren gut geeignet, um eigenständig zu arbeiten.</li> <li>• ...</li> </ul>
<b>LERNERFOLG</b>	<b>LEISTUNGSBEWERTUNG</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich bin zufrieden mit dem, was ich in Bezug auf die Rettungsfähigkeit gelernt habe.</li> <li>• Ich habe durch die Unterrichtsreihe meine rettungsspezifischen Kompetenzen deutlich erweitert.</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor den Überprüfungen der Techniken konnte ich genug üben.</li> <li>• Die Notengebung war fair.</li> <li>• Ich habe hilfreiche Rückmeldungen über meinen Leistungsstand bekommen.</li> <li>• ...</li> </ul>

Hinweise zur Methode:

- Zielsetzung der Befragung verdeutlichen.
- Den sozialen Druck durch ein geeignetes Ausfüllverfahren minimieren.
- Nicht zu viele Beurteilungskriterien gleichzeitig abfragen.
- Vor dem Ausfüllen die Form der Markierung auf der Zielscheibe besprechen.
- Die Aussagen verständlich und eindeutig formulieren.

Test Rettungsschwimmen

Note:

Name: \_\_\_\_\_

Punkte: \_\_\_\_\_ von **16**

<b>1</b>	Wer ist gesetzlich verpflichtet, einem Ertrinkenden zu Helfen?
<input type="checkbox"/>	a) nur Rettungsschwimmer
<input type="checkbox"/>	b) nur Erwachsene
<input type="checkbox"/>	c) jede Person, wenn keine Gefährdung des eigenen Lebens eintritt
<b>2</b>	Muss sich der Retter bei einer Hilfeleistung selbst gefährden?
<input type="checkbox"/>	a) Nein, der Retter muss zwar tun, was er kann, muss sich dabei aber nicht selbst gefährden.
<input type="checkbox"/>	b) Ja, aber nur, wenn es ein guter Freund ist.
<input type="checkbox"/>	c) Ja, die Rettung ist wichtiger als das eigene Leben.
<b>3</b>	Worauf musst Du bei einer Hilfeleistung zuerst achten?
<input type="checkbox"/>	a) Ich muss zuerst das Bewusstsein des Verunglückten überprüfen.
<input type="checkbox"/>	b) Ich muss zuerst schauen, dass jemand einen Notruf absetzt bevor ich dem Verunglückten helfe.
<input type="checkbox"/>	c) Am wichtigsten sind das Absichern der Unfallstelle und der Eigenschutz.
<b>4</b>	In welcher Situation muss man als Retter Hilfe leisten?
<input type="checkbox"/>	a) Nur dann, wenn die andere Person laut um Hilfe ruft.
<input type="checkbox"/>	b) Nur dann, wenn man selbst im Urlaub ist und jemand anderes in Not oder Gefahr ist.
<input type="checkbox"/>	c) Immer dann, wenn ein anderer Mensch in Not oder Gefahr ist.
<b>5</b>	Sollte ich bei einer Hilfeleistung im Wasser Hilfsmittel verwenden?
<input type="checkbox"/>	a) Ja, aber dazu sind nur Gegenstände geeignet auf denen DLRG geschrieben steht.
<input type="checkbox"/>	b) Nein, denn diese Gegenstände behindern den Retter nur beim Schwimmen.
<input type="checkbox"/>	c) Ja, dazu sind alle Gegenstände geeignet, die Auftrieb haben und an denen sich die zu rettende Person festhalten kann.
<b>6</b>	Beim Schwimmen im See tritt ein Wadenkrampf auf. Was ist zu tun?
<input type="checkbox"/>	a) Schnell ans Ufer schwimmen.
<input type="checkbox"/>	b) Mit dem verkrampften Bein kräftig Wassertreten.
<input type="checkbox"/>	c) Im Wasser auf den Rücken legen und Wadenmuskel dehnen.
<b>7</b>	Nach längerem Schwimmen im See lassen deine Kräfte nach. Was musst du tun?
<input type="checkbox"/>	a) Ich schwimme zügig an Land.
<input type="checkbox"/>	b) Ich lege mich auf den Rücken und ruhe mich aus.
<input type="checkbox"/>	c) Ich tauche immer wieder unter, um meine Kräfte zu sammeln.
<b>8</b>	Wie wird (falls notwendig) in ein unbekanntes Gewässer gesprungen?
<input type="checkbox"/>	a) Mit dem Kopfsprung.
<input type="checkbox"/>	b) Mit dem Paketsprung.
<input type="checkbox"/>	c) Mit dem Fußsprung.

<b>9</b>	Wie wird ein Verunglückter angeschwommen, der um sich schlägt?
<input type="checkbox"/>	a) Von Vorne - Sicherheitsabstand wahren - beruhigend auf ihn einwirken.
<input type="checkbox"/>	b) Überhaupt nicht - auf zweiten Retter warten.
<input type="checkbox"/>	c) Nur durch Antauchen.
<b>10</b>	Was ist beim Schleppen eines Verunglückten unbedingt zu beachten?
<input type="checkbox"/>	a) Dass sich das Gesicht des Verunglückten immer über Wasser befindet.
<input type="checkbox"/>	b) Dass ein Fesselschleppgriff angewandt wird.
<input type="checkbox"/>	c) Dass der Retter sich viel Zeit lässt.
<b>11</b>	Was ist der Vorteil vom Schieben gegenüber dem Ziehen?
<input type="checkbox"/>	a) Das Schieben kann auch beim bewusstlosen Schwimmer verwendet werden.
<input type="checkbox"/>	b) Das Schieben funktioniert viel einfacher als das Transportieren.
<input type="checkbox"/>	c) Man hat beim Schieben den Verunglückten die ganze Zeit über im Blick und kann mit ihm sprechen.
<b>12</b>	Warum soll man, wenn man erkältet ist, nicht tauchen?
<input type="checkbox"/>	a) Weil der Wasserdruck die Erkältung verstärkt.
<input type="checkbox"/>	b) Weil der Druckausgleich schwieriger wird und das Trommelfell beschädigt werden kann.
<input type="checkbox"/>	c) Weil man dann nicht hyperventilieren kann.
<b>13</b>	Beim Tieftauchen tun Deine Ohren weh. Was hast Du falsch gemacht?
<input type="checkbox"/>	a) Ich habe vor dem Abtauchen zu tief eingeatmet.
<input type="checkbox"/>	b) Ich habe keinen richtigen Druckausgleich gemacht.
<input type="checkbox"/>	c) Ich habe unter Wasser meinen Atem zu fest angehalten.
<b>14</b>	Warum sollte man beim Tauchen möglichst ruhige und gleichmäßige Schwimmbewegungen machen?
<input type="checkbox"/>	a) Damit man unter Wasser gut gesehen werden kann.
<input type="checkbox"/>	b) Um den Sauerstoffverbrauch möglichst gering zu halten, so dass man länger tauchen kann.
<input type="checkbox"/>	c) Damit man seine Badebekleidung nicht aus Versehen verliert.
<b>15</b>	Vor dem Streckentauchen sollte man ...
<input type="checkbox"/>	a) Mindestens 10 mal tief ein- und ausatmen.
<input type="checkbox"/>	b) 1 bis 2 Mal normal durchatmen.
<input type="checkbox"/>	c) Vorher unbedingt etwas Kräftiges gegessen haben.
<b>16</b>	Was bedeutet der Begriff "Rettungskette"?
<input type="checkbox"/>	a) Um einen Ertrinkenden zu retten, kann man schnell eine Rettungskette bilden, indem man sich an den Händen fasst.
<input type="checkbox"/>	b) Die Rettungskette beschreibt eine Reihenfolge von Maßnahmen, um einem Verunglückten zu helfen.
<input type="checkbox"/>	c) Die Rettungskette wird von DLRG-Ortsgruppen auf Booten bei starkem Wind und hohen Wellen verwendet, um nicht vom Boot zu fallen.

## LÖSUNGEN TEST

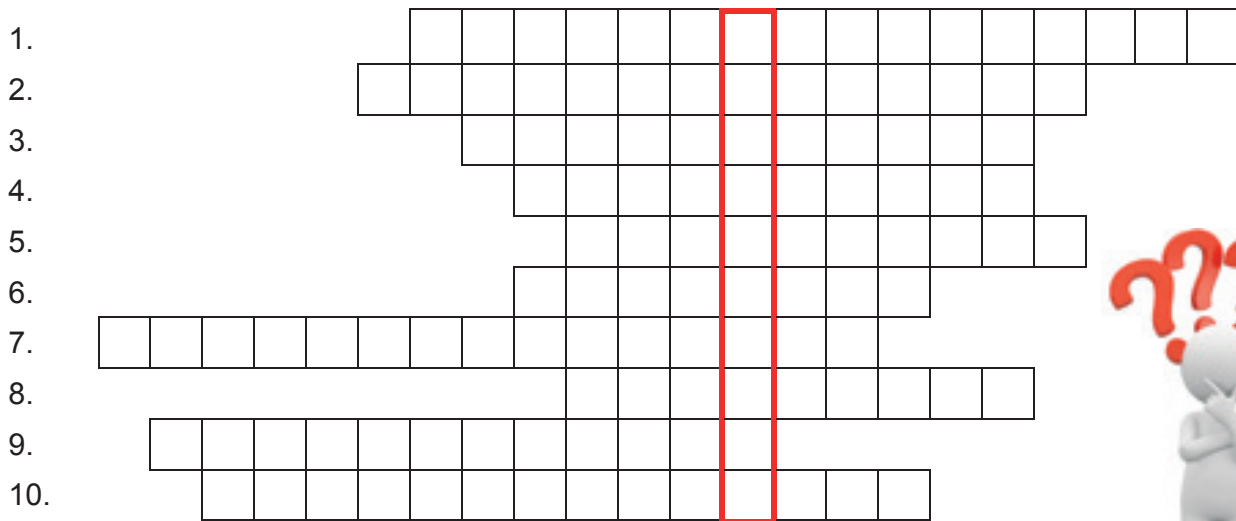
Fragen-Nummer	Richtige Antwort
1.	c)
2.	a)
3.	c)
4.	c)
5.	c)
6.	c)
7.	b)
8.	b)
9.	a)
10.	a)
11.	c)
12.	b)
13.	a)
14.	b)
15.	b)
16.	b)

Quelle Prüfungsfragen:

<http://www.dlrg.de/fuer-mitglieder/ausbildung/pruefungsfragenquiz.html>



## RETTUNGSSCHWIMM-RÄTSEL



1. Übermäßiges, schnelles tiefes Atmen.
2. Hilfetechnik, um einen ermüdeten oder erschöpften Schwimmer im Wasser an Land zu bringen.
3. Risikoarme Möglichkeit, um von einem steilen Ufer in ein flaches Gewässer zu gelangen.
4. Erholungsphase zwischen der Arm- und Beinbewegung beim Brustschwimmen.
5. Verhaltensgrundsätze für Schwimmer zur Verhütung von Unfällen.
6. Unterwasserbewegung, die beim Streckentauchen verwendet wird.
7. Maßnahmen zum Lösen von Umklammerungen.
8. Hilfetechnik, um eine bewusstlose Person im Wasser an Land zu bringen.
9. Plötzlich auftretende, schmerzhafte unwillkürliche Muskelkontraktion.
10. Technik, zur Vermeidung von Ohrenscherzen und Verletzungen des Trommelfells beim Tauchen.

### Hinweis zum Lösungswort

Von jedermann durchzuführende Maßnahmen, um menschliches Leben zu retten, bedrohende Gefahren oder Gesundheitsstörungen bis zum Eintreffen professioneller Hilfe abzuwenden oder zu mildern.

## LÖSUNG RETTUNGSSCHWIMM-RÄTSEL

1. H Y P E R V E N T I L A T I O N
2. T R A N S P O R T I E R E N
3. P A K E T S P R U N G
4. G L E I T P H A S E
5. B A D E R E G E L N
6. T A U C H Z U G
7. B E F R E I U N G S G R I F F
8. S C H L E P P E N
9. M U S K E L K R A M P F
10. D R U C K A U S G L E I C H

<b>MATERIALVERZEICHNIS</b>			
	<b>Titel</b>	<b>Modul</b>	<b>Seite</b>
M1	Unterrichtsbausteine (Module)	Vorüberlegung	30-31
M2	Prüfungsordnung Deutsches Rettungsschwimmabzeichen - Bronze	Vorüberlegung	32
M3	Sicherheits-Checkliste Schwimmunterricht für Lehrkräfte	Vorüberlegung	33-34
M4	Sicherheit und Rettungsfähigkeit im Schwimmunterricht – Elternbrief	Vorüberlegung	35
M5	Kompetenzorientierte Handlungsformen des Unterrichtsvorhabens	Vorüberlegung	36-37
M6	Betonung der Unterrichtsreihe	Grundmodul	43
M7	Verhaltensregeln im Schwimmunterricht	Grundmodul	44
M8	Verhaltensregeln im Schwimmunterricht	Grundmodul	45
M9	Rettungsspezifische Wettkämpfe im Schwimmerbecken	Grundmodul	46-49
M10	Rettungsspezifische Wettkämpfe im Nichtschwimmer/Lehrschwimmbecken	Grundmodul	50-52
M11	Rettungsspezifische Bewegungsaufgaben – Partneraufgaben	Grundmodul	53
M12	Kann-Blatt – Rettungsschwimmen	Grundmodul	54
M13	Wie schwimme ich möglichst ökonomisch in Rückenlage ohne Armtätigkeit mit Grätschschwung?	Modul A	61
M14	Infoblatt – Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Grätschschwung	Modul A	62
M15	Forschungsaufträge Kleiderschwimmen	Modul A	63
M16	Lückentext – Kleidung und Wasser	Modul A	64-65
M17	Arbeitsaufträge Ermüdung und Muskelkrämpfe	Modul B	74
M18	Bekämpfung von Ermüdung	Modul B	75
M19	Lösen von Muskelkrämpfen	Modul B	76
M20	Arbeitsplan Befreiungsgriffe	Modul B	77
M21	Halswürgegriff von vorn – Lernkarte 1	Modul B	78
M22	Halswürgegriff von hinten – Lernkarte 2	Modul B	79
M23	Halsumklammerung von hinten – Lernkarte 3	Modul B	80
M24	Halswürgegriff von vorn – Lernkarte 1a	Modul B	81
M25	Halswürgegriff von hinten – Lernkarte 2a	Modul B	82
M26	Halsumklammerung – Lernkarte 3a	Modul B	83
M27	Lösen aus der Halsumklammerung von vorn	Modul B	84
M28	Lösen aus der Körperumklammerung von hinten	Modul B	85
M29	Lösen aus der Körperumklammerung von vorn	Modul B	86
M30	Sicherheitshinweise beim Üben der Befreiungsgriffe	Modul B	87
M31	Informationsblatt – Selbstrettung / Grundsätze für einen Retter	Modul B	88
M32	Sicherheitsblatt – Selbstrettung	Modul B	89
M33	Dokumentationsbogen – Befreiungsgriffe / Kleiderschwimmen	Modul B	90
M34	Infoblatt – Transportieren und Schleppen	Modul C	97
M35	Arbeitsplan Schleppgriff	Modul C	98
M36	Beobachtungsbogen	Modul C	99
M37	Achselschleppgriff – Lernkarte 1	Modul C	100
M38	Kopfschleppgriff – Lernkarte 2	Modul C	101

M39	Fesselschleppgriff – Lernkarte 3	Modul C	102
M40	Beobachtungsbogen Achselschleppgriff	Modul C	103
M41	Beobachtungsbogen Kopfschleppgriff	Modul C	104
M42	Beobachtungsbogen Fesselschleppgriff	Modul C	105
M43	Dokumentationsblatt - Schlepptechniken	Modul C	106
M44	Kontrollblatt – Transportieren und Schleppen	Modul C	107
M45	Lösungen Kontrollblatt – Transportieren und Schleppen	Modul C	108
M46	Infoblatt – Transporttechniken	Modul C	109
M47	Infoblatt – Anlandbringen und Aufnahmetechniken	Modul C	110
M48	Sicherheitsmaßnahmen beim Springen	Modul D	115
M49	Verhaltensregeln	Modul D	117
M50	Sprungaufgaben	Modul D	118
M51	Lernkarte 1: Fußwärts ins Wasser – Paketsprung	Modul D	119
M52	Lernkarte 2: Fußwärts ins Wasser – Fuß-Sprung	Modul D	120
M53	Lernkarte 3a: Kopfwärts ins Wasser – Abfaller	Modul D	121-122
M54	Lernkarte 4b: Kopfwärts ins Wasser – Startsprung	Modul D	123
M55	Sprung-Dokumentationsblatt	Modul D	124
M56	Fallbeispiele für Sprungtechniken – Welcher Sprung?	Modul D	125
M57+ M58	Arbeitsplan Paketsprung + Fußsprung	Modul D	126
M59+ M60	Arbeitsplan Abfaller + Startsprung	Modul D	127
M61	Allgemeine und Spezielle Sicherheitsmaßnahmen beim Tauchen	Modul E	133
M62	Streckentauchen – Aber wie?	Modul E	134
M63	1: Im Wasser ausatmen – Atem anhalten 2: Orientierung unter Wasser	Modul E	135
M64	Arbeitskarte: Übungsaufgabe 1: Im Wasser ausatmen – Atem anhalten	Modul E	136
M65	Arbeitskarte: Übungsaufgaben 2: Orientierung unter Wasser	Modul E	137
M66	Forschungskarte: Arbeitsaufträge Streckentauchen – Aber wie?	Modul E	138
M67	Bildreihe A - Tauchzug	Modul E	139
M68	Bildreihe B - Tauchzug	Modul E	140
M69	Phasenbilder Tauchzug	Modul E	141
M70	Beobachtungsbogen Tauchzug	Modul E	142
M71	Rettungsschwimmen – Wasserrettung – Rätsel + Lösungen	Modul E	144-145
M72	Vorbereitende Übungen zum Tieftauchen (Absinken – Abtauchen – Im Wasser ausatmen)	Modul F	152
M73	Arbeitsplan Abtauchen kopfwärts & fußwärts	Modul F	153
M74	Abtauchen kopfwärts – Lernkarte 1	Modul F	154
M75	Abtauchen fußwärts – Lernkarte 2	Modul F	155
M76+ M77	Zusatzaufgaben kopfwärts- und fußwärts Abtauchen	Modul F	156
M78	Abtauchen kopfwärts – Lernkarte 1a	Modul F	157
M79	Abtauchen fußwärts – Lernkarte 2a	Modul F	158
M80	Beobachtungsbogen 1 – Abtauchen kopfwärts	Modul F	159
M81	Beobachtungsbogen 2 – Abtauchen fußwärts	Modul F	160

M82	Beobachtungsbogen Tieftauchen	Modul F	161
M83	Methodische Übungsreihen kopfwärts- und fußwärts Abtauchen	Modul F	162
M84	Dokumentationsblatt Tieftauchtechniken	Modul F	163
M85	Beobachtungskriterien von Kompetenzen zur Leistungsbewertung während des Unterrichtsvorhabens	Modul G	170
M86	Beobachtungsbogen Verhaltensdimensionen Arbeits- und Sozialverhalten	Modul G	171
M87	Dokumentationsblatt Praxis Unterrichtsvorhaben Rettungsschwimmen	Modul G	172
M8	Übersichtsblatt – Erfolgreich absolvierte Prüfungselemente für das DRSA Bronze	Modul G	173
M89	Kombinationsübung	Modul G	174
M90	Beurteilungsbogen - Kombinationsübung	Modul G	175
M91	Theoretische Überprüfung - Fallbeispiele	Modul G	176
M92	Selbstanalysebogen	Modul G	177
M93	Unterrichtsevaluation	Modul G	178
M94	Test Rettungsschwimmen + Lösungen Test	Modul G	179-181
M95	Rettungsschwimm-Rätsel + Lösung Rettungsschwimm-Rätsel	Modul G	182-183

## Merkblatt M3-002-15



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.

**Medizinische Leitung**

Im Niedernfeld 1-3

31542 Bad Nenndorf

Telefon: 0 57 23 . 955 - 420

Telefax: 0 57 23 . 955 - 429

medizin@bgst.dlrg.de

26.02.2015

### Selbsterklärung zum Gesundheitszustand

Steigende Kosten im Gesundheitswesen haben sich in der Vergangenheit auch auf die DLRG ausgewirkt. Insbesondere die in einigen Ausbildungs- und Tätigkeitsbereichen verlangten ärztlichen Tauglichkeitsuntersuchungen sind auf Dauer kaum mehr zu finanzieren.

Die Ressorttagung Medizin hat sich dieses Themas angenommen und nach juristischer Prüfung und Beschlussfassung des Präsidialrates ein Formular zur Selbsterklärung des Gesundheitszustandes entwickelt. Hierbei erklärt die betreffende Person den eigenen Gesundheitszustand.

Die Selbsterklärung kann in folgenden Bereichen Anwendung finden:

- Ausbildungen im Schwimmen und Rettungsschwimmer der DLRG
- Fernausbildung Wasserrettungsdienst
- Deutsches Schnorchelausabzeichen (DSTA)
- Ausbildung zum Signalmann
- Teilnahme am (zentralen) Wasserrettungsdienst
- Teilnahme an reilungssportlichen Veranstaltungen

Unbenommen hiervon sind vorgeschriebene ärztliche Tauglichkeitsuntersuchungen, z. B. für das Geräte- und Einsatztauchen sowie für Bootsführer (z. B. Rot-/Grün Schwäche). Sofern durch die betreffende Person in der Selbstauskunft Einschränkungen angegeben werden, empfiehlt es sich, dem verantwortlichen Ausbilder / Trainer ein ärztliches Attest vorzulegen, in dem festgelegt ist, in welchem Umfang die Person trotz Einschränkungen eingesetzt werden kann.

Auf Beschluss der Ärztetagung im Jahr 2014 wurde das anliegende Formular überarbeitet und aktualisiert.

Das anliegende Formular kann auch auf der Internetseite der DLRG im Bereich Medizin (Downloads) heruntergeladen werden. Alternativ kann auch weiterhin die Vorlage einer ärztlichen Tauglichkeitsbescheinigung nach alter Art (Materialstelle: Bestellnr.: 1540 1353) genutzt werden.

gez.

Dr. med. Norbert Matthes

DLRG Bundesarzt

## Selbsterklärung zum Gesundheitszustand



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

für nachfolgende Ausbildungen/Tätigkeiten in der DLRG\*:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ausbildungen im Schwimmen und Rettungsschwimmen der DLRG | <input type="checkbox"/> Ausbildung zum Signalmann                        |
| <input type="checkbox"/> Fachausbildung Wasserrettungsdienst                      | <input type="checkbox"/> Teilnahme am (zentralen) Wasserrettungsdienst    |
| <input type="checkbox"/> Deutsches Schnorcheltauchabzeichen (DSTA)                | <input type="checkbox"/> Teilnahme an rettungssportlichen Veranstaltungen |
| <input type="checkbox"/> .....  |   |

.....  
Vor- und Zuname

.....  
Geburtsdatum

.....  
Straße und Hausnummer

.....  
Postleitzahl und Wohnort

Ich bin bereit, im oben genannten Tätigkeitsbereich der DLRG mitzuarbeiten. Mir ist bekannt, dass diese Tätigkeit mit Risiken verbunden ist. Ich bin mir bewusst, dass diese Risiken erhöht werden, wenn bei mir gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen. Nach Rücksprache mit meinem Arzt erkläre ich, dass ich

- ohne gesundheitliche Einschränkungen im o.g. Tätigkeitsbereich mitarbeiten kann.\*
- ich nur mit folgenden ärztlichen Einschränkungen mitarbeiten kann (ggf. lege ich ein ärztliches Attest bei, in welchem Umfang ich mitarbeiten kann): \*
- .....
- .....
- .....

Ich bin mir bewusst, dass ich im eigenen Interesse bei zukünftigen Erkrankungen gehalten bin, mich mit dem jeweils behandelnden Arzt zu besprechen, inwieweit die oben genannte Tätigkeit zeitweise oder dauerhaft eingeschränkt werden sollte. Ich verpflichte mich, jede so bekannt gewordene Minderung der Einsatzfähigkeit dem jeweiligen Verantwortlichen (Ausbilder, Einsatzführer, Trainer, usw.) unverzüglich unter Angabe des Umfangs der Beeinträchtigung mitzuteilen. Dieser übernimmt mit der Entgegennahme der Information die Verpflichtung, die erhaltene Information ausschließlich zu dienstlichen Zwecken zu verwenden und die Information in diesem Rahmen auch vertraulich zu behandeln.

### Ergänzende Informationen zur Selbsterklärung zum Gesundheitszustand

Grundsätzlich wird vor der erstmaligen Selbsterklärung eine ärztliche Grunduntersuchung empfohlen. Zwischenzeitliche schwerere Erkrankungen, insbesondere der unten genannten. Arten bedürfen einer erneuten ärztlichen Untersuchung.

Möglichen Gefährdungen:

- Herz- Kreislauferkrankungen.
- Erkrankungen der Atemwege oder des Ohres.
- Asthmatiker und starke Allergiker sollten sich grundsätzlich vorher ärztlich untersuchen lassen.
- Anfallsleiden (Epilepsie o. ä.) schließen eine der oben genannten Aktivitäten grundsätzlich aus!

Die nachfolgenden Fragen sollen helfen herauszufinden, ob eine ärztliche Untersuchung vor der Teilnahme angezeigt ist. Eine mit „JA“ beantwortete Frage muss nicht zum Ausschluss von der Teilnahme führen. Sie gibt jedoch einen Hinweis darauf, dass die Sicherheit bei der Ausübung der Tätigkeit beeinträchtigt sein kann und eine ärztliche Untersuchung daher ratsam ist.

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen den momentanen bzw. vergangenen Gesundheitszustand betreffend **für sich selbst bzw. als Sorgeberechtigter für das Kind** oder als bestellter Betreuer für die oben genannte Person mit **Ja** oder **Nein**. Wenn Sie unsicher sind, antworten Sie mit Ja. Falls eine Frage (s. u.) mit **Ja** beantwortet wird, ist eine Untersuchung oder Beratung bei einem Arzt erforderlich, bevor die Tätigkeit oder Ausbildung begonnen wird.

**Haben oder hatten Sie** bzw. das Kind oder die oben genannte Person:

- Asthma oder Atembeschwerden bei körperlicher Anstrengung?
- häufige oder ernste Anfälle von Heuschnupfen bzw. Allergien?
- häufige Erkältungen, Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis?

- eine Lungenerkrankung?
- einen Pneumothorax (Lungenriss)?
- chirurgische Eingriffe im Bereich des Brustkorbes?
- Platzangst oder Angst in geschlossenen Räumen?
- Gesundheitsprobleme bei speziellen Verhaltensweisen/Stimmungen (Depressionen)?
- Epilepsie, Anfälle oder Krämpfe? Werden Medikamente eingenommen?
- wiederholte migräneartige Kopfschmerzen. Werden Medikamente eingenommen?
- Gedächtnisstörungen oder Ohnmacht bzw. Bewusstlosigkeit?
- häufige Übelkeit durch Fahren auf dem Boot oder im Auto?
- einen Tauchunfall oder eine Dekompressionskrankheit?
- immer wieder auftretende Rückenbeschwerden?
- chirurgische Eingriffe im Rückenbereich oder Verletzungen bzw. Frakturen an Rücken, Armen oder Beinen?
- Diabetes?
- die Unfähigkeit, mäßige Körperübungen zu erfüllen (z. B. 1,5 km in 10 Min. gehen)?
- hohen Blutdruck? Werden Medikamente eingenommen?
- Herzkrankheiten?
- chirurgische Eingriffen an Ohren oder Nebenhöhlen?
- Ohrenkrankheiten, Gehörschwäche oder Gleichgewichtsstörungen?
- Schwierigkeiten beim Druckausgleich bei Fahrten in die Berge bzw. im Flugzeug?
- Blutungen bzw. Blutgerinnungsstörungen?
- Weichteilbrüche (Leisten, Nabel, Lenden, Zwerchfell)?
- Geschwüre oder operativ entfernte Geschwüre?
- Magen-Darm-Probleme?
- übermäßigen Konsum von Medikamenten oder Alkohol?
- Probleme mit der Einnahme von Betäubungsmitteln?
- eine hier nicht aufgeführte Erkrankung ?

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift des Teilnehmers/der Teilnehmerin

.....  
ggf. Unterschrift des Sorgeberechtigten bzw. des bestellten Betreuers

**Diese Erklärung hat eine Gültigkeit von max. zwei Jahren und ist nach Ablauf dieser Zeit erneut abzugeben. Die Angaben sind durch die aufnehmende Gliederung vertraulich zu behandeln.**

\* Zutreffendes bitte ankreuzen



Rahmenbedingungen Schwimmunterricht Ländervergleich 2014/2015

Stand: 18.02.2016

Land	Abfrage in	Praktische Qualifikation	Pädagogische Qualifikation	Wiederholungszeitraum	Wiederholung	Grundlage
<b>Baden-Württemberg</b>	2014	DRSA S. / G:	Lehrkraft mit fachdidaktischen-methodischen und organisatorischen Kompetenzen für einen qualifizierten Schwimmunterricht	Eigenverantwortung in angemessenen Abständen überprüfen; Nachfrage zusätzlich 50% mehr Fortbildungsangebote durch das Landesinstitut für Schulsport	DRSA Br. / S. / G.	Veröffentlichung des KM im nichtamtlichen Teil von Kultus und Unterricht Heft 7 vom 4. April 2006
	2015			keine Änderung		
<b>Bayern</b>	2014	Für Unterrichtsfach Sport DRSA S. Für Didaktikfach Grundschnule/ Mittelschnule DRSA Br.	Qualifizierte Lehrkräfte mit Ausbildung in der Sportart Schwimmen und Rettungsschwimmen	Eigenverantwortlich Regelmäßige Fortbildung der beruflichen Qualifikation	Entsprechend der beruflichen Qualifikation	Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst vom 1. April 1996
	2015			keine Änderung		
<b>Berlin</b>	2014	DRSA S.	Lehrer/innen mit Fakultas Sport Lehrer/innen mit Zusatzqualifikation Lehrberechtigung Schwimmen	Eigenverantwortlich in angemessenen Abständen; Regelmäßige Fortbildung der beruflichen Qualifikation; Orientierung 4-5 Jahre	Gemeinsam mit der DLRG wird gegenwärtig ein verändertes Fortbildungsangebot zur Wiederholung DRSA Silber entwickelt und modellhaft in einzelnen Bezirken erprobt.	Rundschreiben II/106 von 1994 der Senatsverwaltung (in Überarbeitung)
	2015	DRSA S	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrer/innen mit Fakultas Sport</li> <li>Lehrer/innen mit Zusatzqualifikation Lehrberechtigung Schwimmen</li> </ul>	Eigenverantwortlich in angemessenen Abständen; Regelmäßige Fortbildung der beruflichen Qualifikation; Orientierung 4 Jahre Zielformulierung im Rahmen neuer Fortbildungsangebote für 3 Jahre	Gemeinsam mit der DLRG sind Multiplikatoren in den Bezirken (Abnahmeberechtigte) ausgebildet worden, die ab dem Schuljahr 2015/16 im Rahmen der Lehrerfortbildung Angebote zur Wiederholung des DRSA in Silber anbieten.	Rundschreiben II/106 von 1994 der Senatsverwaltung (in Überarbeitung)

Rahmenbedingungen Schwimmunterricht Ländervergleich 2014/2015

Stand: 18.02.2016

Land	Abfrage in	Praktische Qualifikation	Pädagogische Qualifikation	Wiederholungszeitraum	Wiederholung	Grundlage
<b>Brandenburg</b>	2014	DRSA Br.	Lehrkräfte mit Ausbildung in der Methodik des Schwimmunterrichts	4 Jahre	Wiederholungsprüfung	Verwaltungsvorschriften über die Wahrnehmung der Fürsorge und Aufsichtspflicht... Anlage 2. Sicherheit beim Schwimmunterricht
	2015	keine Änderung				
<b>Bremen</b>	2014	Ziffer 4a) bis e) der RL (siehe Grundlagen)	Ziffer 4a) der RL (siehe Grundlagen)	keine Angaben	keine Angaben	Richtlinien über Schwimmunterricht, Schwimmen und Wassersportarten im Lande Bremen vom 22.01.2014
	2015	keine Änderung				
<b>Hamburg</b>	2014	Grundsätze, Regelungen und Empfehlungen, bspw. ... DLRG herausgeben, sind... zu beachten...	Sportstudium oder Befähigungsnachweise	4 Jahre	Fortbildung DLRG	Grundsätze zur Sicherheit im Schulsport: 01.08.06
	2015	DRSA Br.	Schwimmunterricht darf nur von Lehrerinnen und Lehrern erteilt werden, die eine Schwimmlehrerbefähigung (z.B. im Rahmen des Sportstudiums) erworben haben oder einen von der Behörde erteilt oder anerkannten Befähigungsnachweis besitzen. Die zuständige Behörde kann weitere geeignete Personengruppen mit entsprechender Qualifikation beauftragen, Schwimmunterricht zu erteilen.	Die Rettungs- und Wiederbelebungs-fähigkeit muss innerhalb der letzten vier Jahre im Rahmen einer Fortbildung bei der DLRG nachgewiesen worden sein.	Fortbildung DLRG	Grundsätze zur Sicherheit im Schulsport vom 01.08.2006 geändert am 01.08.2007

Rahmenbedingungen Schwimmunterricht Ländervergleich 2014/2015

Stand: 18.02.2016

Land	Abfrage in	Praktische Qualifikation	Pädagogische Qualifikation	Wiederholungszeitraum	Wiederholung	Grundlage
Hessen	2014	DRSA Br.	Erste Staatsprüfung im Fach Sport, sportwissenschaftlicher Abschluss mit sportartspezifischem Leistungsnachweis oder Lehrkraft mit spezifischer Qualifikation zur Erteilung von Schwimmunterricht bzw. mit gültiger C-Trainerlizenz Schwimmen	5 Jahre	Fortbildung zur Auffrischung 6 LE in Kooperation mit der DLRG bzw. DRK in Theorie und Praxis (u.a. mit HLW und Kombiniertes Üben)	Rahmenvorgabe zur Qualifikation „Schwimmunterricht in der Schule“ auf der Grundlage der Aufsichtsverordnung vom 11.12.2013 geändert am 22.09.2014.
	2015	keine Änderung	keine Änderung	keine Änderung	keine Änderung	Rahmenvorgabe zur Qualifikation „Schwimmunterricht in der Schule“ auf der Grundlage der Aufsichtsverordnung vom 11.12.2013 geändert am 17.08.2015.
Mecklenburg-Vorpommern	2014	DRSA Br.	Ausbildung Methodik Schwimmunterricht	2 Jahre	Kombinierte Übung	Sicherheitsmaßnahmen im Schulsport, Erlass des KM 14.06.1996, "Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen - Retten - Tauchen"
	2015			keine Änderung		

Rahmenbedingungen Schwimmunterricht Ländervergleich 2014/2015

Stand: 18.02.2016

Land	Abfrage in	Praktische Qualifikation	Pädagogische Qualifikation	Wiederholungszeitraum	Wiederholung	Grundlage
Niedersachsen	2014	-Bis 1,35 Tiefe Schwimmabzeichen Br. AB 1,35 DRSA Br./und -Unterrichtende Lehrkraft: Fähigkeit zum Retten und Anwendung Erste Hilfe und Herz-Lungen-Wiederbelebung	Lehrkraft	Die Rettungsfähigkeit ist alle 3 Jahre zu aktualisieren	Inhalt der Aktualisierung der Fähigkeit zum Retten und Wiederbeleben ist die erweiterte „Kombinierte Übung“ des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens der DLRG, des DRK, des ASB – Bronze.  Lehrkräfte, die Schwimmunterricht in Schwimmbädern mit über 3m Wassertiefe erteilen, müssen zusätzlich zum Rettungsschwimmabzeichen Bronze nachweisen, dass sie einen etwa 5 kg schweren Gegenstand von der tiefsten Stelle des Beckens heraufholen und zum Beckenrand bringen können.	RdErl. d. MK „Retten und Wiederbeleben – Qualifikation der Schwimmlehrkräfte“ v. 20.03.2014
	2015			keine Änderung		
Nordrhein-Westfalen	2015	Bis 1,20 m: DSA Bronze 1) 5 kg-Gegenstand heraufholen und zum Beckenrand bringen, 2) eine Person schleppen, 3) lebensrettende Sofortmaßnahmen Über 1,20 m: DRSA Bronze oder DSA Bronze und 1) 5 kg-Gegenstand heraufholen und zum Beckenrand bringen, 2) 10 m weit tauchen, 3) Umklammerungen lösen, 4) einen gleich schweren Menschen 15 m schleppen 5) lebensrettende Sofortmaßnahmen	Fakultas Sport oder Zusatzqualifikation für das Erteilen von Schwimmunterricht – bestehend aus dem Nachweis der Rettungsfähigkeit und Vermittlungskennnissen zur Methodik und Didaktik des Anfängerschwimmens	Rettungsfähigkeit. Neben der ständigen Selbstprüfung muss spätestens nach 4 Jahren eine Auffrischung der Rettungsfähigkeit nachgewiesen werden.	Die Lehrkraft muss jederzeit unter den jeweiligen Gegebenheiten (Wassertiefe, Strömung, Sicht, Temperatur etc.) Schülerinnen und Schüler retten können. Sie muss sicherstellen, dass sie diese Bedingung aktuell erfüllt. Sollte dies temporär, z. B. durch gesundheitliche Beeinträchtigungen, nicht gegeben sein, kann sie beim Schwimmen im Schulsport nicht verantwortlich eingesetzt werden.	Der Erlass zur Sicherheitsförderung im Schulsport wurde zum 1.12.2014 geändert.

Rahmenbedingungen Schwimmunterricht Ländervergleich 2014/2015

Stand: 18.02.2016

Land	Abfrage in	Praktische Qualifikation	Pädagogische Qualifikation	Wiederholungszeitraum	Wiederholung	Grundlage
<b>Rheinland-Pfalz</b>	2014	Bis 1,35 Tiefe Schwimmabzeichen Br. und Erste Hilfe und Wiederbelebung Ab 1,35 DRSA Br.	Lehrbefähigung Sport oder Unterrichtserlaubnis für das Fach Sport	Keine Angaben	keine Angaben	Verwaltungsvorschrift des Ministeriums... 14. Juni 1999
	2015	keine Änderung				
<b>Saarland</b>	2014	Bis 1,35 Tiefe Schwimmabzeichen Br. und Erste Hilfe Ab 1,35 DRSA Br.	Lehrbefähigung und Unterrichtserlaubnis Sport – Nachweis einer speziellen Qualifikation im Rahmen der Lehrerfortbildung am Landesinstitut für Pädagogik und Medien	Auffrischtraining in Erster Hilfe in Abständen von mindestens 3, höchstens 5 Jahren in Eigenverantwortlichkeit der Schulen. Es besteht die Überlegung, eine Auffrischung alle 2-3 Jahre in Anlehnung an die Verbände einzuführen.	keine Angaben	Erllass über den Schwimmunterricht... 21. März 2003
	2015	keine Änderung	keine Änderung	Auffrischungstraining für Ersthelfer(innen) in Abständen von mindestens 3, höchstens 5 Jahren in Eigenverantwortlichkeit der Schulen	keine Änderung	keine Änderung
<b>Sachsen</b>	2014	DRSA Br.	Lehrkräfte mit Methodik des Schulschwimmens	2 Jahre	Nachweis Rettungsfähigkeit	Verwaltungsvorschrift zum Schulsport vom 10. Dezember 2014
	2015	keine Änderung				

Rahmenbedingungen Schwimmunterricht Ländervergleich 2014/2015

Stand: 18.02.2016

Land	Abfrage in	Praktische Qualifikation	Pädagogische Qualifikation	Wiederholungszeitraum	Wiederholung	Grundlage	
Sachsen-Anhalt	2014	Bis 1,35 Tiefe Schwimmabzeichen Br. 5 kg von der tiefsten Stelle heraufholen und an Land bringen, 10 m weit tauchen, LSM Ab 1,35 DRSA Br.	Lehrkräfte mit Lehrbefähigung für das Fach Sport, Ausbildung in der spezifischen Methodik des Schwimmunterrichts	Mindestens alle 3 Jahre	Bis 1,35 m: 5 kg von der tiefsten Stelle heraufholen und an Land bringen, 10 m weit tauchen, LSM Ab 1,35 in Anlehnung an DRSA Bronze	RdErl. des MK vom 23.08.2012-26-5210	
	2015	keine Änderung	Lehrkräfte mit Lehrbefähigung bzw. Unterrichtserlaubnis für das Fach Sport, Ausbildung in der spezifischen Methodik des Schwimmunterrichts	keine Änderung	keine Änderung	keine Änderung	
	2014	Bis 1,35 Tiefe Erste Hilfe und LSM Ab 1,35 Tiefe 5 kg vom Beckenboden (3-5 m) holen und an Land bringen, Person 15 m schleppen und an Land bringen, Erste Hilfe und LSM oder DRSA	Fakultas Sport Schwimmlehrbefähigung ÜL/Trainer-Lizenz des Schwimmverbandes	4 Jahre	Erhalt der Rettungsfähigkeit 5 kg vom Beckenboden (3-5 m) holen und an Land bringen, Person 15 m schleppen und an Land bringen, Erste Hilfe und LSM oder DRSA Br.	Runderlass (...) geändert durch Erlass vom 26.02.2002 und Runderlass des Ministeriums für Bildung und Frauen vom 19.05.06 (Lernen am anderen Ort)	
Thüringen	2015	keine Änderung					
	2014	DRSA Br.	Lehrer mit Lehrbefähigung Sport	3 Jahre	Fortbildungsmaßnahme zur Rettungsfähigkeit mit mindestens 12 Stunden Theorie und Praxis	Sicherheit im Schulsport Verwaltungsvorschrift des Thüringer Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur mit Bezug zu § 8, Absatz 3 der Lehrerdienstordnung 13. Dezember 2013	
	2015	keine Änderung					

## Kontakte

### DLRG Bundesverband

Im Niedernfeld 1-3  
31542 Bad Nenndorf  
Telefon: 05723 / 955 - 0  
E-Mail: [info@dlrg.de](mailto:info@dlrg.de)  
Internet: <https://www.dlrg.de/>

### DLRG Landesverband Baden

Werftstraße 8a  
76189 Karlsruhe  
Telefon: 0721 / 911 00 - 10  
E-Mail: [info@baden.dlrg.de](mailto:info@baden.dlrg.de)  
Internet: <https://baden.dlrg.de/>

### DLRG Landesverband Bayern

Woffenbacher Straße 34  
92318 Neumarkt i.d.OPf.  
Telefon: 09181 / 32 01 - 0  
E-Mail: [info@bayern.dlrg.de](mailto:info@bayern.dlrg.de)  
Internet: <https://bayern.dlrg.de/>

### DLRG Landesverband Berlin

Am Pichelssee 20-21  
13595 Berlin-Spandau  
Telefon: 030 / 36 20 95 - 0  
E-Mail: [info@berlin.dlrg.de](mailto:info@berlin.dlrg.de)  
Internet: <https://berlin.dlrg.de/>

### DLRG Landesverband Brandenburg

Olympischer Weg 3a  
14471 Potsdam  
Telefon: 0331 / 96 28 47  
E-Mail: [info@brandenburg.dlrg.de](mailto:info@brandenburg.dlrg.de)  
Internet: <https://brandenburg.dlrg.de/>

### DLRG Landesverband Bremen

Auf dem Dreieck 8  
28197 Bremen  
Telefon: 0421 / 528 99 99  
E-Mail: [info@bremen.dlrg.de](mailto:info@bremen.dlrg.de)  
Internet: <https://bremen.dlrg.de/>

### DLRG Landesverband Hamburg

Albert-Schweitzer-Ring 2  
22045 Hamburg  
Telefon: 040 / 35 70 08 58  
E-Mail: [lv@hh.dlrg.de](mailto:lv@hh.dlrg.de)  
Internet: <https://hamburg.dlrg.de/>

### DLRG Landesverband Hessen

Uferstraße 2A  
65203 Wiesbaden  
Telefon: 0611 / 6 55 01  
E-Mail: [geschaeftsstelle@lv-hessen.dlrg.de](mailto:geschaeftsstelle@lv-hessen.dlrg.de)  
Internet: <https://hessen.dlrg.de/>

### DLRG Landesverband Mecklenburg-Vorpommern

St. Petersburger Straße 39  
18107 Rostock  
Telefon: 0381 / 700 73 09 - 0  
E-Mail: [gst@mv.dlrg.de](mailto:gst@mv.dlrg.de)  
Internet: <https://mecklenburg-vorpommern.dlrg.de/>

### DLRG Landesverband Niedersachsen

Im Niedernfeld 4a  
31542 Bad Nenndorf  
Telefon: 05723 / 94 63 94  
E-Mail: [info@niedersachsen.dlrg.de](mailto:info@niedersachsen.dlrg.de)  
Internet: <https://niedersachsen.dlrg.de/>

### DLRG Landesverband Nordrhein

Niederkasseler Deich 293  
40547 Düsseldorf (Lörick)  
Telefon: 0211 / 53606 - 0  
E-Mail: [info@nordrhein.dlrg.de](mailto:info@nordrhein.dlrg.de)  
Internet: <https://nordrhein.dlrg.de/>

### DLRG Landesverband Rheinland-Pfalz

Bergstr. 18  
56332 Lehmen / Mosel  
Telefon: 02607 / 963 13 - 0  
E-Mail: [rheinland-pfalz@dlrg.de](mailto:rheinland-pfalz@dlrg.de)  
Internet: <https://rheinland-pfalz.dlrg.de/>



**DLRG Landesverband Saar**

Mettlacher Str. 12  
66115 Saarbrücken  
Telefon: 0681 / 76 86 6  
E-Mail: [lv@saar.dlrg.de](mailto:lv@saar.dlrg.de)  
Internet: <https://saar.dlrg.de/>

**DLRG Landesverband Württemberg**

Mühlhäuser Straße 305  
70378 Stuttgart  
Telefon: 0711 / 95 39 50 - 0  
E-Mail: [lv@wuerttemberg.dlrg.de](mailto:lv@wuerttemberg.dlrg.de)  
Internet: <https://wuerttemberg.dlrg.de/>

**DLRG Landesverband Sachsen**

Oehmestraße 1  
01277 Dresden  
Telefon: 0351 / 31 60 903  
E-Mail: [info@sachsen.dlrg.de](mailto:info@sachsen.dlrg.de)  
Internet: <https://sachsen.dlrg.de/>

**DLRG Landesverband Sachsen-Anhalt**

Merseburger Str. 246  
06130 Halle/Saale  
Telefon: 0345 / 52 00 96 - 0  
E-Mail: [lv@sachsen-anhalt.dlrg.de](mailto:lv@sachsen-anhalt.dlrg.de)  
Internet: <https://sachsen-anhalt.dlrg.de/>

**DLRG Landesverband Schleswig-Holstein**

Berliner Straße 64  
24340 Eckernförde  
Telefon: 04351 / 71 77 - 0  
E-Mail: [lv@sh.dlrg.de](mailto:lv@sh.dlrg.de)  
Internet: <https://schleswig-holstein.dlrg.de/>

**DLRG Landesverband Thüringen**

Am Urbicher Kreuz 30  
99099 Erfurt  
Telefon: 0361 / 602 25 20 - 0  
E-Mail: [gst@thueringen.dlrg.de](mailto:gst@thueringen.dlrg.de)  
Internet: <https://thueringen.dlrg.de/>

**DLRG Landesverband Westfalen**

Professor-Gelzer-Haus  
Köln-Berliner Straße 49  
44287 Dortmund  
Telefon: 0231 / 44 22 46 - 0  
E-Mail: [geschaeftsstelle@westfalen.dlrg.de](mailto:geschaeftsstelle@westfalen.dlrg.de)  
Internet: <https://westfalen.dlrg.de/>







## Die fundierte Praxishilfe für den Schwimmunterricht im Schulsport

Anhand eines konkreten Unterrichtsbeispiels soll versucht werden, die Umsetzung des in den aktuellen Sportlehrplänen verankerten Gegenstandes „Rettungsschwimmen“ im Sinne eines kompetenzorientierten Sportunterrichts zu verdeutlichen. Dabei kann und soll es nicht darum gehen eine perfekte Planung vorzulegen. Vielmehr verstehen sich die Ausführungen als Anregung für die eigene Unterrichtsplanung.

Die Handreichung enthält auf der Basis aktueller lernpsychologischer Erkenntnisse ausgearbeitete Unterrichtsbausteine mit Lernzielformulierungen, methodischen und organisatorischen Hinweisen sowie eine umfangreiche Materialsammlung. Die Lehr- und Lernmaterialien berücksichtigen dabei als didaktische Instrumente unterschiedliche Aufgaben (Wissenserwerb, Unterstützung beim Bewegungslernen, Individualisierung des Lernens, Reflexion von Lernprozessen) in einem offenen, dem aktuellen fachdidaktischen Diskurs folgenden Sportunterricht. Konsequenterweise auf die Unterrichtsrealität zugeschnittene Hintergrundinformationen (Sachanalyse, curriculare Einbindung, Leistungsbeurteilung) runden dieses Buch praxisorientiert ab.

### Die Autoren



**Michael Mertens** ist Fachleiter für das Fach Sport am ZfsL Bocholt und Lehrer an einem Gymnasium. Darüber hinaus ist er seit vielen Jahren in der staatlichen Lehrerfortbildung für die Bezirksregierung Münster tätig.



**Gunther Hammer** ist Lehrer an einer Realschule und ebenfalls langjährig in der staatlichen Lehrerfortbildung für die Bezirksregierung Münster tätig.

### Lektorat



**Dr. Harald Rehn (M.A.)** ist Diplom-Pädagoge für Sport und Germanistik. Seit 1993 bearbeitet er unterschiedliche Aufgabenstellungen für den Bundesverband der DLRG in Bad Nenndorf.