

Kurzunterweisung für
Riegenführer im
— Anfängerschwimmen —



Lehrscheinthema für

Harald Mohrweiß

Ameisenbühl 52

7929 Gerstetten

DLRG OG Gerstetten/ Bez. Brenz

1985

Thema

Kurzunterweisung von Riegenführern - Anfängerschwimmen

Zeit ca. 3 Stunden - 1 Std. Theorie

- 2 Std. Praxis im Schwimmbad

Anlagen: 1 Sprechzettel

12 Folien

Quellennachweis

- Gelbe Arbeitshilfe DLRG LV Württemberg
- 222 Spiele im Wasser Ronald G. Schmid
- Handbuch für den Ausbilder DLRG Teil B und C
- Handbuch für den Ausbilder DLRG Methodik des Brustschwimmens
- Spielerische Wassergewöhnung im Anfängerschwimmunterricht
Wolfgang Heinrich

Diese Arbeit wurde geschrieben um für die Kurzunterweisung von Riegenführern ein einfaches Nachschlagewerk zu haben, das in ganz grobem Rahmen den Anfängerschwimmunterricht in der DLRG aufzeigt.

Inhaltsverzeichnis



- Vorwort
- Das Anfängerschwimmen
- Ziel des Kurses
- Schematischer Aufbau eines Anfängerschwimmkurses
- Stundenaufbau
- Rahmenplan für einen 15 Stunden Kurs
- Allgemeine Hinweise für den Riegenführer
- Sprechzettel
- Folien

Vorwort

Schwimmen erfreut sich immer größerer Beliebtheit, sei es als Freizeitvergnügen oder um etwas für die Gesundheit zu tun. Doch leider passieren allzuoft tödliche Unfälle durch Leichtsinns und Unerfahrenheit.

Das Ziel der DLRG ist es, den nassen Tod zu bekämpfen. Um dieses Ziel zu erreichen, stellte sich die DLRG Aufgaben. Eine dieser Aufgaben ist die Ausbildung von Nichtschwimmern zu Schwimmern.

Das Anfängerschwimmen

Das Anfängerschwimmen in der DLRG baut auf der spielerischen Wassergewöhnung auf.

Das unbekannte Element Wasser löst zunächst Angstreaktionen aus, die durch spielerisches Üben am besten überwunden werden können.

Ist dies "Angst vor dem "Wasser" einmal überwunden, bedarf es zum Erlernen der Schwimmbewegungen kaum noch Hilfsmittel.

Es ist aber trotzdem nötig, durch Vormachen Hilfen zu geben.

Daß das Brustschwimmen als erste Schwimmart gelehrt wird, hat seinen Grund darin, daß es die günstigsten Voraussetzungen für sicheres und ausdauerndes Schwimmen aufweist.

Ziel des Kurses ist es, den Anfänger, über die Wassergewöhnung und Wasserbewältigung zu einer Wasservertrautheit zu führen, die furchtloses und sicheres Schwimmen gewährleistet.

- d.h. - sicheren und furchtlosen Aufenthalt im Wasser
- Beherrschen mindestens einer Schwimmart (Brustschwimmen)

- richtiges Verhalten am und im Wasser
(Baderegeln der DLRG)
- Fähigkeiten im Hinblick auf die spätere Ausbildung im Rettungsschwimmen

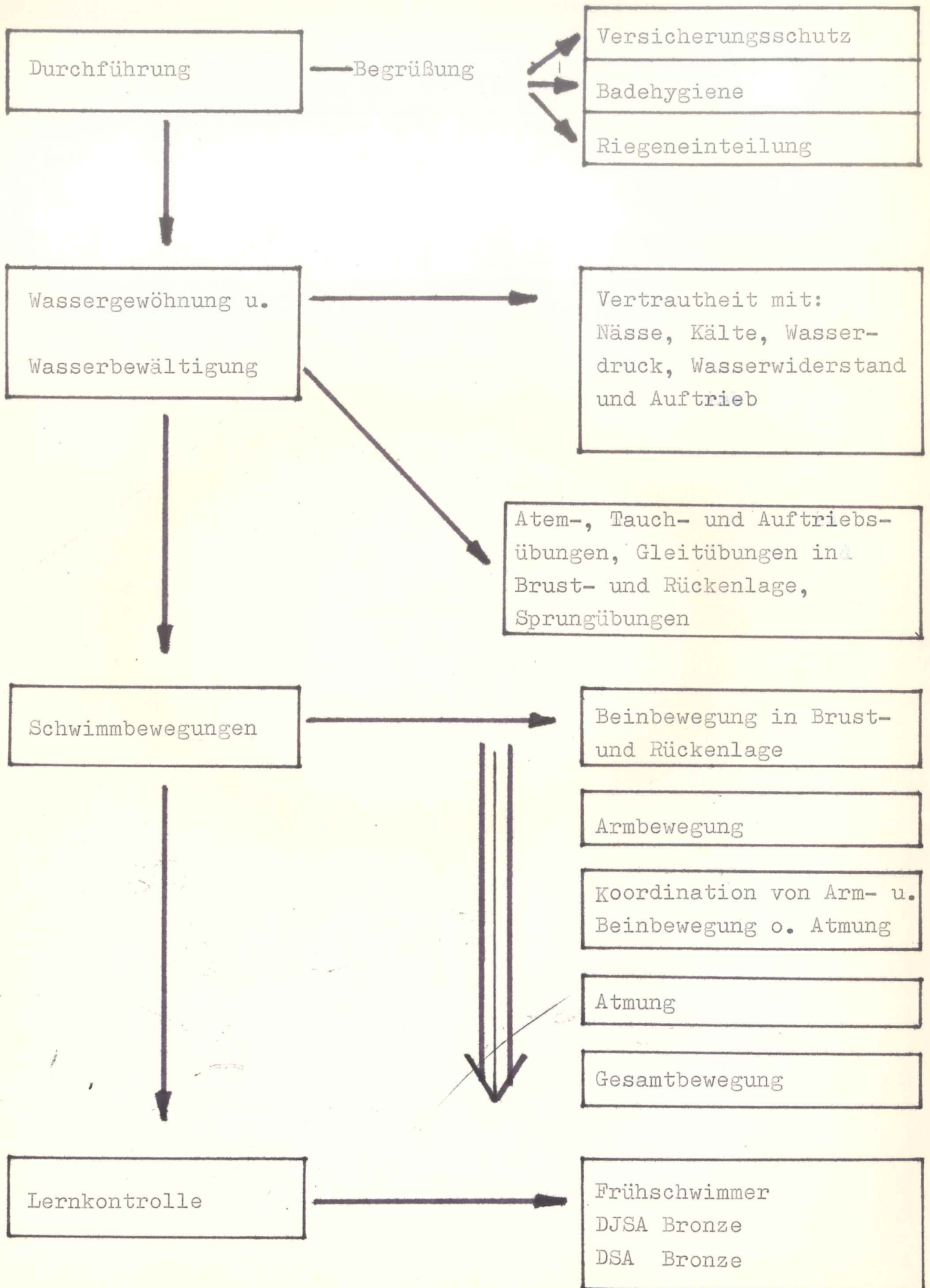
Gleich zu Anfang eines Kurses ist es notwendig, die Teilnehmer von der Wichtigkeit der Badehygiene zu überzeugen.

Die Verschmutzung des Wassers geht im allgemeinen von der Hautoberfläche aus. Daraus ergibt sich - vor dem Badengehen gründlich mit Seife waschen (Badebekleidung ablegen, da sonst der ganze Schmutz und die Bakterien in der Kleidung hängen bleiben und später im Becken ausgespült werden).

Teilnehmer mit ansteckenden oder ästetischen Krankheiten dürfen nicht zugelassen werden.

Schematischer Aufbau eines

Anfängerschwimmkurses



Stundenaufbau

Planung einer Unterrichtsstunde

1. Vor dem Unterricht muß sich jeder Riegenführer über die Voraussetzungen und Ziele im klaren sein.

Fragen, die sich der Riegenführer stellen muß:

Welches Lernziel wird von den Durchschnittlichen bewältigt?



Sie bestimmen mit ihrem Tempo die Lernziele der Übungsstunden.

Gibt es Fortgeschrittene, für die neue Übungen langweilig sind?



Vormachen und helfen lassen. Partnerübungen mit Schlechteren.

Gibt es Schüler, die mehr Übungszeit benötigen?



Wann haben sie Zeit für Wiederholungen mit solchen Schülern?

2. Stundenaufbau

- Wiederholung der letzten Stunden
- neue Übungen einbringen
- üben der neuen Lernschritte
- Erfolgskontrolle

Rahmenplan für einen 15 Std. Kurs

1. Stunde
- Begrüßung auf Versicherungsschutz und Badehygiene hinweisen
 - persönlichen Kontakt zu den Teilnehmern schaffen
 - durch spielerisches Verhalten (bei Kindern) oder Gymnastik (bei Erwachsenen) Gewöhnung an Kälte, Wasserdruck, Wasserwiderstand und Auftrieb
 - Verhaltensregeln für den Aufenthalt im Schwimmbad
→ Achtung! Rutschgefahr!
 - Riegen einteilen

- Merke:
- In den ersten 2 Stunden Kopf nicht unter Wasser tauchen.
 - Körperkontakt (Hände halten)

Übungsvorschläge: Zugfahren, Rudern oder Paddeln wie ein Boot, durchs Wasser gehen wie die Pferde, bis zur Brust ins Wasser und tief einatmen, Segelboot im Sturm, Tiere im Zoo usw.

2.-4. Stunde Spielerische Wassergewöhnung

- Wasservertrautheit
- Schulung der Atmung
- Gewöhnung an den Aufenthalt unter Wasser
- Vermittlung des Auftriebs

Lernziel - Hockqualle

Merke - Körperkontakt

Hilfsmittel - Tischtennisball - Wasserball

Übungsvorschläge: Gesicht waschen, Tischtennisball blasen, Löcher ins Wasser blasen, Seelöwengebrüll, Pumpe, Finger zählen, Figurenliegen, Mühlrad, wer kann sich in Rückenlage halten usw.

5.-7.Stunde

- Schwimmerische Grundfertigkeiten

- Gleiten in Brust- und Rückenlage
- Springen kopf- und fußwärts
- Einführung in die Beinbewegung

Lernziel

- Hechtschießen

Merke

- Hilfestellung beim Gleiten in Brustlage
→ hinter den Ellbogen halten
- Hilfestellung beim Gleiten in Rückenlage
→ Arme unter Kopf

Hilfsmittel

- Pullboys, Schwimmbretter, Ringe

Übungsvorschläge:

Gleiten mit Hilfestellung

anschließend mit Pullboys o. Brett

und dann ohne Hilfsmittel

anfangs zum Beckenrand gleiten

Hechtschießen, Bockspringen, durch ge-

grätschte Beine gleiten, durch Ringe

springen und gleiten usw.

8.-10.Stunde

Beinbewegung

- Verlängerung der Gleitphase
- Beinbewegung in Brust- und Rückenlage
- Koordination von gleiten und Beinschlag
- Einführung in die Armbewegung

Lernziel

- Beinschlag

Merke

- Hilfestellung wie beim Gleiten in Brust- und Rückenlage
Arme sind gestreckt, Kopf im Wasser

Hilfsmittel

- Pullboys, Schwimmbretter

Übungsvorschläge: Beinbewegung am Beckenrand üben,
anschl. im Wasser mit halten am Beckenrand,
gleiten mit Beinschlag und Hilfestellung
danach mit und ohne Hilfsmittel gleiten -
4 Beinschläge und hinstehen

11.-12. Stunde Armbewegung

- Armbewegung
- Koordination Gleiten/Armbewegung
- Koordination Arm- und Beinbewegung ohne Atmung

Lernziel - Gesamtbewegung ohne Atmung

Merke - bei Hilfestellung am Bauch halten

Hilfsmittel - Pullboys

Übungsvorschläge: bei Kindern als Denkhilfe zum Armzug
"Wasser schneiden, Herz beschreiben"
gleiten und 3 Armzüge und hinstehen
immer mehr steigern, Koordination von Arm-
und Beinschlag
Hinweis auf kurze Pausen (Zug ———Schwung)

13. Stunde Atmung

- Einführung in die Atmung
- Verfeinerung Arm- und Beinbewegung
- Koordination Arm- u. Beinbewegung und Atmung

Lernziel - Gesamtbewegung Brustschwimmen

Hilfsmittel - keine

Übungsvorschläge: Gleiten und atmen nur mit Armzug
Gleiten und atmen nur mit Beinschlag
Gesamtbewegung
üben-üben-üben-üben
Übung macht den Meister

14.-15. Stunde

Tiefwasserschwimmen

- schwimmen über Eck
- schwimmen längerer Strecken
- Erfolgskontrolle

Frühschwimmer

DJSA Bronze

DSA Bronze

Allgemeine Hinweise für den Riegenführer

Loben Sie ihre Schwimmschüler ab und zu, das stärkt das Selbstvertrauen.

Auf keinen Fall aber dürfen Sie ihre Schüler überfordern.

Sollte es einzelne Teilnehmer frieren (was besonders bei Kindern auftritt), gehen Sie mit ihnen unter die Dusche oder machen Sie Wassergymnastik.

Spielvorschläge zum Abschluß einer Stunde

- Fangen
 - Stehfangen
 - Wettlauf
 - Luftbalon über die Schnur
 - Wer bringt die meisten Luftbalons zum Platzen
 - Schwarzer Mann
 - Faul Ei
 - Katz und Maus
 - Tauziehen
- usw.

Bei den meisten Spielen empfiehlt es sich die Klausel einzubringen "nur Brustschwimmen gilt".

Sprechzettel Theorie

Dauer des Unterrichts - 1 Stunde

1. Begrüßung
2. Warum eigentlich Anfängerschwimmen?
3. Das Anfängerschwimmen 15 Std. Kurs
 - Badehygiene (Folie)
 - Spielerische Wassergewöhnung
 - Zielsetzung (Folie)
Frage an Riegenführer: Was können Voraussetzungen sein?
 - Schematischer Aufbau (Folie); Warum dieser Aufbau?
 - Stundenaufbau (Folie)
 - Rahmenplan 15 Std. Kurs
 - 1.Std. Begrüßung und Einweisung
Körperkontakt, Kopf nicht unertauchen
 - 2.-4.Std. Spielerische Wassergewöhnung
Hilfsmittel nennen, Körperkontakt
 - 5.-7.Std. Schwimmerische Grundfertigkeiten
Gleiten (Folie)
Einführung in die Beinbewegung (Folien)
 - 8.-10.Std. Beinbewegung (Folien)
Tips für Hilfestellungen geben
 - 11.-12.Std. Armbewegung (Folie)
Lernhilfe "Wasser schneiden, Herz beschreiben"
 - 13.Std. Einführung in die Atmung
 - 14.-15.Std. Gesamtbewegung
Tiefwasserschwimmen
(zuerst schwimmen über Eck)
Erfolgskontrolle
Hinweis auf Mitgliedschaft in der DLRG

PAULCHEN meint



Duschen auch noch ?

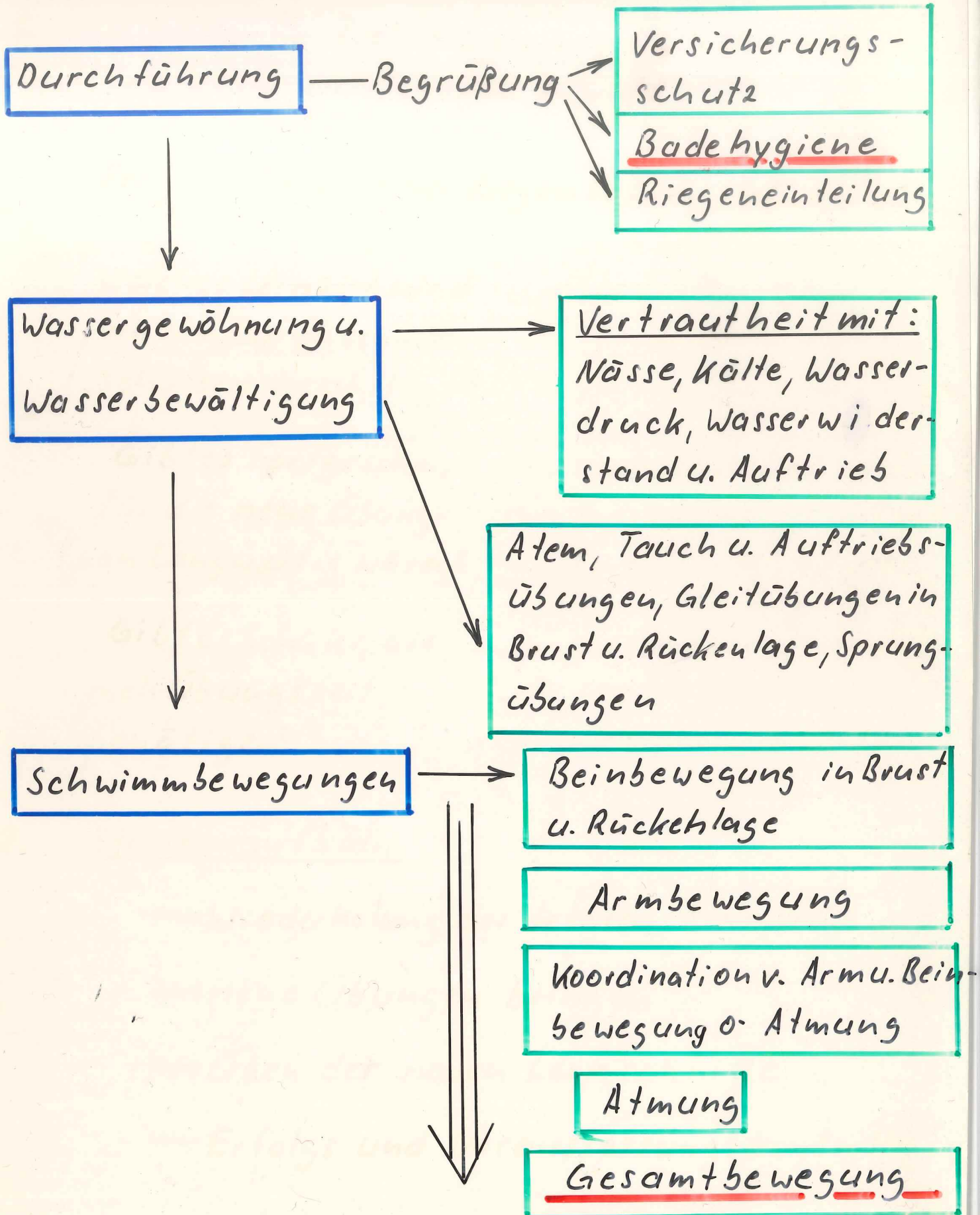
Sie als Riegenführer sind
auch für die

Badehygiene verantwortlich!

„Ziel des Kurses“

- sicheren und furchtlosen Aufenthalt im Wasser.
- beherrschen mindestens einer Schwimmart (Brustschwimmen)
- Richtiges Verhalten am und im Wasser (Baderregeln der DLRG)
- Fähigkeiten im Hinblick auf die spätere Ausbildung im Rettungsschwimmen.

Schematischer Aufbau eines Anfängerschwimmkurses



Planung einer Unterrichtsstunde

1. *Machen Sie sich die Voraussetzungen und die Ziele ihrer Stunde bewußt!*

Fragen, die sich der Riegenführer stellen muß.

Welches Lernziel wird von den Durchschnittsschülern bewältigt?

Gibt es Fortgeschr., für die neue Übungen Langweilig wären?

Gibt es Schüler, die mehr Übungszeit benötigen?

Sie bestimmen mit Ihrem Tempo die Lernziele der nächsten Stunde

Vormachen und helfen lassen, mit schlechteren Schülern - Partnerübung

Wann haben Sie Zeit für Wiederholung mit solchen Schülern

2. Stundenaufbau

- Wiederholung der letzten Stunden
- neue Übungen bringen
- Üben der neuen Lernschritte
- Erfolgs und Voraussetzungskontrolle

Wer nicht weiß

wohin er will, der

braucht sich nicht zu

Wundern

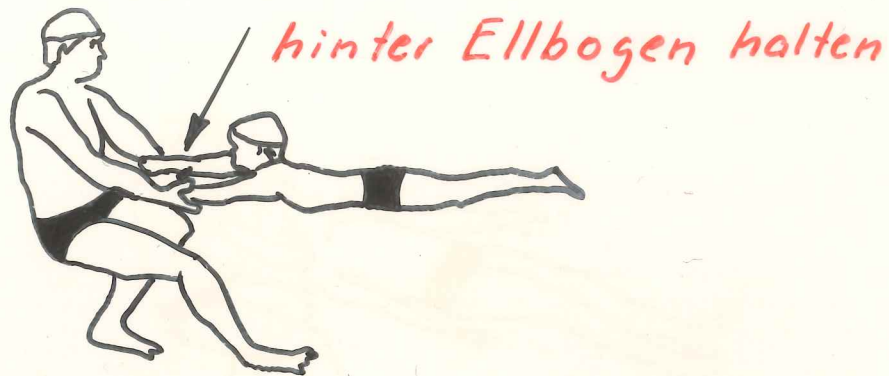
wenn er ganz wo anders

ankommt !

Ziele

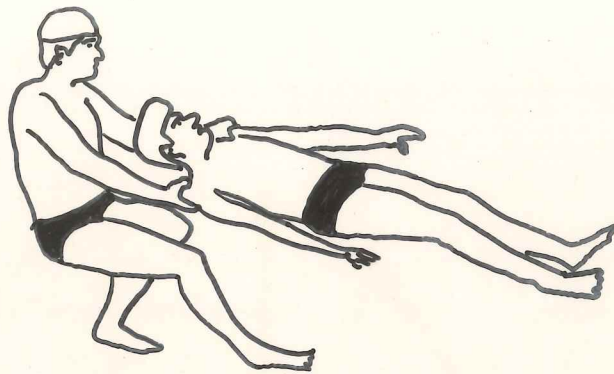
bilden !

Hilfestellung beim Gleiten in Brustlage



Fassen Sie ihren Schüler hinter dem Ellbogen (Arme müssen gestreckt sein), somit ist Gewährleistet, daß die Arme **nicht** angewinkelt werden können.

Hilfestellung beim Gleiten in Rückenlage

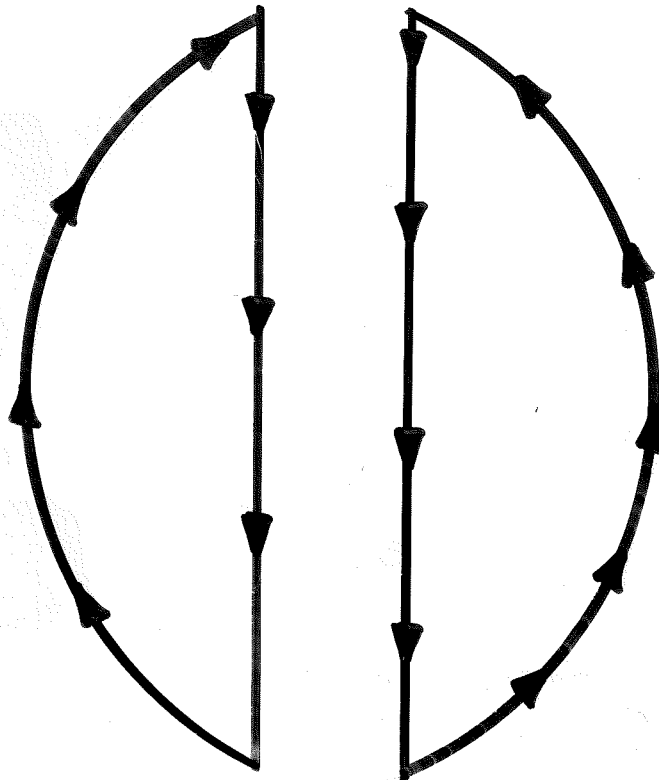


Fassen Sie den Schüler unter den Achseln, Daumen nach oben auf die Schulter.

„Kopf des Schülers auf die Arme legen“

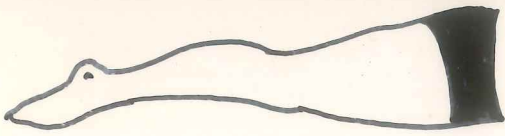
Somit ist gewährleistet, daß ihnen der Kopf nicht ins Wasser rutscht.

Bewegungsmuster der
Schwungrötsche
aus der Sicht des Schülers



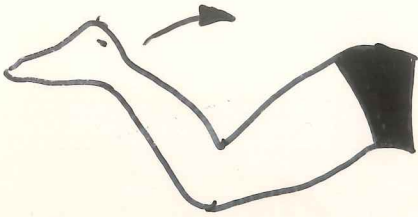
Sicht des Schülers

Brustschwimmen Beinbewegung



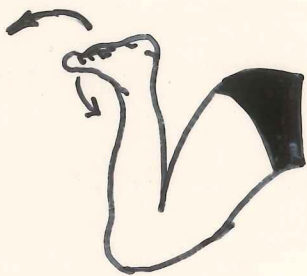
Strecklage

Beine liegen gestreckt nebeneinander.



Anziehen der Unterschenkel an das Gesäß.

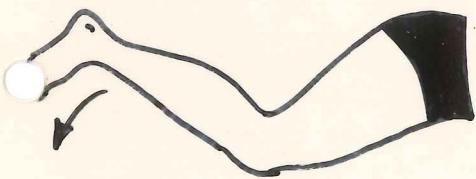
Beine locker lassen.



Ansetzend. Beine 2. Beinschw.

Fußspitzen zum Schienbein

ziehen u. nach ausen drehen.



Beine in Halbkreisförmigem

Schwung vom Wasser

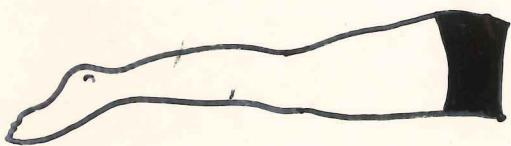
ab drücken und zurück

in Strecklage bringen

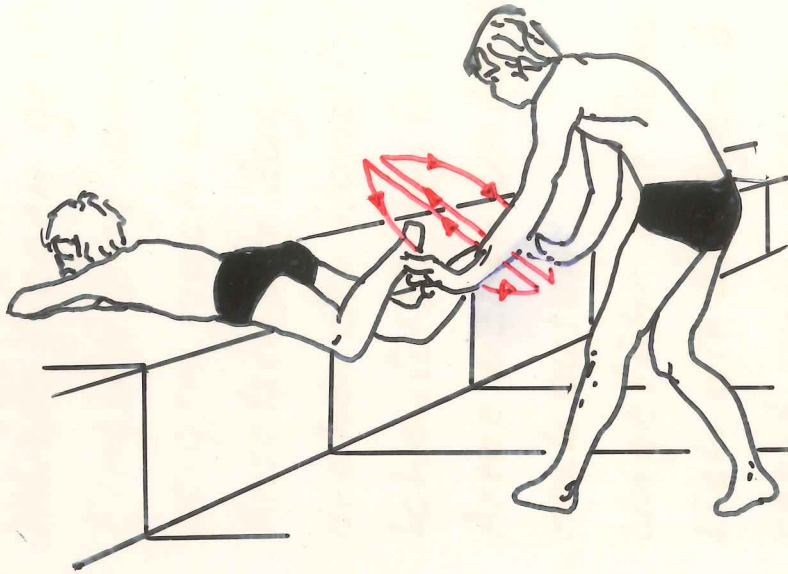
-Wichtig-

Keine Oberschenkel

anziehen.



Beinführung beim Brüst - Beinschlag



Brustschwimmen

Armbewegung

Strecklage

Hände liegen gestreckt mit den Fingern eng aneinander, Handflächen zeigen nach unten.

Ansetzen der Zugphase durch Auswärtsdrehen der Handflächen, bis diese Schauelförmig fast senkrecht stehen.

Arme ziehen unter Krafteinsatz gestreckt nach ausen.

Ungefähr auf Schulterhöhe beugen sich die Ellbogen, bis die Hände senkrecht unter diesen stehen.

Die Handflächen drehen sich leicht zur Brust und werden in einem leichten Bogen unter dem Körper vor zur Strecklage geführt.



Brustschwimmen

Gesamtbewegung Arme u. Beine

Arme beginnen mit der Zugphase aus der Strecklage.

Beine zum Gerät ziehen.

Einatmung erfolgt mit dem beugen der Ellbogen.

Mit Beenden der Zugphase werden die Beine in Abdrückstellung gebracht.

Arme sind halb nach vorn gestreckt. Beine beginnen sich vom Wasser abzu drücken.

Arme liegen in der Strecklage.

Mit ende der Beinbewegung erfolgt die Ausatmung.

