

Breitensportliches Schwimmen

Individual-
sportarten

3. Folge

Vorbemerkungen / Ziele

Das Schwimmbad bietet vielfältige Schwimm- und Erlebnismöglichkeiten: Tauchen, Wasserspringen, Rettungsschwimmen und Wasserball sind beliebte Sportarten. Ebenso lassen sich aber auch viele Bewegungsmöglichkeiten vom Land leicht übertragen: Ball- und Fangspiele, Akrobatik oder Fallschirmspiele bieten eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten im Wasser. Eine weitere Möglichkeit für außergewöhnliche Erlebnisse im Schwimmbad ist der Abenteuersport: Die Wahrnehmung der Welt mit allen Sinnen, das Teamwork bei der Bewältigung schwieriger Aufgaben, ein wenig Nervenkitzel und das freiwillige Eingehen kalkulierbarer Risiken sind gerade auch im Wasser gut möglich.

Das folgende Stundenbeispiel ist angelehnt an die Konzeption „Abenteuersport-Sportabenteuer“ der Sportjugend NW und besteht aus drei wesentlichen Phasen: Vorbereitung (Sensibilisierung), Problemlösen und „Das eigene Abenteuer“. Für ein ausführliches Kennenlernen des Abenteuersports ist eine Übungsstunde sicherlich nicht ausreichend; die Stunde ist daher eher als eine Einstiegsmöglichkeit in den Abenteuersport im Wasser zu sehen. Vorrangige Ziele sind die Wahrnehmung der Umwelt „Schwimmbad“ ohne den Augensinn, das Einstellen auf und Verantwortung übernehmen für eine/n Partner/in, das Ausprobieren eigener Grenzen und das gemeinsame Lösen von Aufgaben in der Gruppe.

Zeit:

60 - 75 Minuten

Teilnehmer/innen:

Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, die schwimmersicher sind und zumindest eine Schwimmart in der Grobform beherrschen

Material:

Augenbinden (alte Bettlaken o. ä.), LKW-Schlauch, 2 Seile, evtl. große Schwimmatte

Schwimmen

4/95

Stundenverlauf / Inhalte

O = Organisation

● = Inhalte

● Begrüßung und Erläuterung der Stundeninhalte

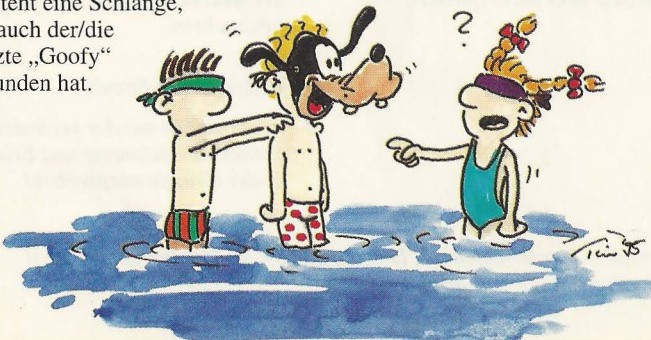
O Sitzen auf der Wärmebank oder im Kreis am Boden

Blindenspiele

● Zwei Schwimmer/innen gehen zusammen: A hat die Augen verbunden, B führt A durch das gesamte Schwimmbad. Anschließend wechseln.

O Beliebige Aufteilung im gesamten Schwimmbad; Bereiche, die nicht betreten werden dürfen, vorher angeben.

● Goofy: Alle Schwimmer/innen schließen die Augen: der/die ÜL/in bestimmt heimlich einen Goofy. Die Schwimmer/innen bewegen sich vorsichtig tastend im Flachwasser. Treffen zwei Schwimmer/innen aufeinander, fragen sie: Goofy? Fragen beide, so müssen sie weitersuchen; antwortet eine Person nicht, so handelt es sich um Goofy und der/die Fragende schließt sich durch „Hände auf die Schulter legen“ an. Nach und nach entsteht eine Schlange, bis auch der/die Letzte „Goofy“ gefunden hat.



Absichten / Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● Im Abenteuersport muß man Verantwortung für den/die Partner/in übernehmen!

➤ Jede/r braucht nur das zu machen, was er/sie sich zutraut!

● A lernt das Schwimmbad mit anderen Sinnen kennen (tasten, hören, riechen...) und vertraut sich B an; B übernimmt die Verantwortung für A, weist auf Gefahren hin, stellt sich ganz auf A ein.

➤ Interessante Erkundungsräume sind: Sprungbretter (noch nicht springen!), Schwimmbekken, Duschen, Wärmebänke..

● Die Schwimmer/innen erleben ihr Element „Wasser“ in spielerischer Form mit anderen Sinnen als gewöhnlich.

➤ Ängstliche Schwimmer/innen können beim ersten Durchgang zuschauen.



PRAKTISCH für die

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

O Spielfeld im Flachwasser (etwa hüfttief); Schwimmleinen begrenzen die Spielfläche.

Der Sprung in die Tiefe

● Zwei Schimmer/innen gehen zusammen: Sie einigen sich, von wo sie springen wollen. A bekommt die Augen verbunden, B sichert den Sprung, das Auftauchen und An-Land-Kommen.

O Sprung vom Beckenrand, Startblock, Ein- und Dreimeterbrett. Die Wasserfläche muß abgesperrt sein.

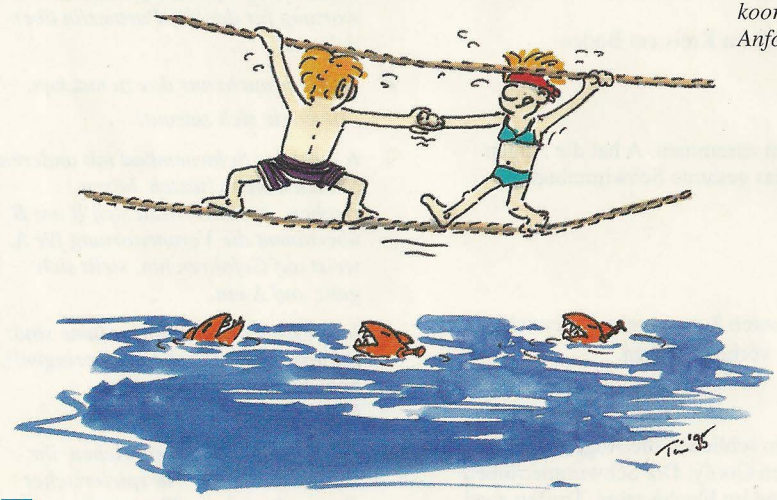
Alle an Bord

● Ein Flugzeug mußte notwassern; leider steht nur eine Rettungsinsel zur Verfügung. Vom 1-m-Brett steigen die „Passagiere“ auf einen darunter treibenden LKW-Schlauch. Achtung! Im Meer wimmelt es von Haien!

O Alle Schwimmer/innen befinden sich auf dem 1-m-Brett und versuchen, von da aus den LKW-Schlauch zu erreichen.

Die Brücke über den Amazonas

● Eine wacklige Seilbrücke überspannt den Amazonas an einer engen Stelle. Im Wasser lauern blutrünstige Piranhas, hinter uns wilde Menschenfresser, vor uns Kopfgeldjäger, ein Orkan kündigt sich an, einige aus unserem Team leiden unter einer tropischen Augenkrankheit und können nichts sehen.....



O Zwei Seile werden parallel übereinander zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt; Startblöcke, Sprungtürme und Einstiegsleitern können als Fixpunkte genutzt werden. Achtung! Vorher die Verankerung und Materialfestigkeit prüfen! Oft hängt das Seil durch, was das Abenteuer aber nicht mindert.

● Gemeinsames Abbauen

● Abschlußgespräch

O Wärmebank oder Kreis

● *A erlebt den Sprung ins Wasser in einer neuen Form, tastet sich an eigene Grenzen heran und muß sich B anvertrauen. B übernimmt die Verantwortung für A.*

➤ *Es darf niemand zu etwas gezwungen werden, was er/sie nicht möchte!*

➤ *Oft probiert man das Springen zunächst mit offenen, dann erst mit geschlossenen und schließlich mit verbundenen Augen.*

● *Nur durch Kooperation und gegenseitige Hilfestellung ist es möglich, daß alle Schwimmer/innen die „Rettungsinsel“ erreichen. Am Ende müssen sie sehr zusammenrücken!*

➤ *Die Kante des 1-m-Brettes ist hart; eventuell kann sie mit einer großen Schwimmmatte gepolstert werden.*

● *Die Schwimmer/innen erfinden ihr eigenes „Abenteuerszenario“; Phantasie und Kooperation werden stark gefordert. Gleichzeitig stellt das Balancieren auf dem Seil koordinative und konditionelle Anforderungen.*

➤ *Die Szene entwickelt oft eine spannende Eigendynamik. Achtung bei zu gefährlichen Aktionen! Ebenso sollte der/die ÜL/in die Konstruktion der Brücke und ihre Verankerung beobachten.*

● *Reflexion der Stunde*

➤ *Erfahrungen mit der veränderten Sinneswahrnehmung und Erlebnisse in der Gruppe ansprechen!*

Autor:
Nils Neuber

Literatur: Sportjugend NW: „Abenteuersport-Sportabenteuer“, Duisburg 1989. Walter Bucher (Hrsg.): „1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen“, Schorndorf 1980