

VII.19

Schwimmen

Einführung in das Synchronschwimmen – Wir stellen Figuren im Wasser dar

Simon van Husen und Jonathan Tromp

Illustrationen: Katharina Friedrich



© RAABE 2024

© supersizer / E+

Schwimmunterricht verbinden viele Schülerinnen und Schüler mit der Fokussierung auf Zieltechniken und mit einem stark ausgeprägten Wettkampfcharakter. Dass der Schwimmsport jedoch weitaus mehr als dies zu bieten hat, bleibt oft unentdeckt. In dieser Unterrichtseinheit erfahren die Lernenden neue Aspekte des Schwimmsports, indem sie einen Einblick in die Techniken des Synchronschwimmens erhalten und eine eigene kleine Gruppen-Choreografie auf die Beine (und Hände) stellen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	5–12, Anfänger/Fortgeschrittene
Dauer:	2 Doppelstunden
Kompetenzen:	Bewegung gestalten, Kooperation, Körpererfahrung und Kreativität
Thematische Bereiche:	Schwimmen, Wassersport, Wassergymnastik und Tanz, Synchronschwimmen
Medien:	Übungs-, Stations- und Tippkarten, Arbeitsaufträge für die Gruppen-Choreografie



**netzwerk
lernen**

zur Vollversion

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Spielerische Einführung in das Synchronschwimmen
M 1	Die Basics des Synchronschwimmens
M 2	Die Techniken des Synchronschwimmens
M 3	Haltegriffe beim Synchronschwimmen
M 4	Figuren beim Synchronschwimmen
Benötigt:	Schwimmnudeln, Schwimmbretter, Musikanlage und Musik

2. Doppelstunde

Thema:	Erarbeitung und Darstellung einer eigenen Choreografie
M 5	Das Fest der Sieben Weltmeere
Benötigt:	s. o.

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Spielerische Einführung in das Synchronschwimmen

Hinweis: Es ist hilfreich, bereits vom Stundenbeginn an Musik abzuspielen, da die SuS frühzeitig und intuitiv auf die Musik achten.

Aufwärmen

Synchron-Brustschwimmen

Die SuS gehen zu zweit zusammen und schwimmen nebeneinander im Bruststil. Sie sollen darauf achten, möglichst gleich, also synchron, zu schwimmen. Gelingt dies, kann die Aufgabe durch verschiedene Variationsmöglichkeiten wie vorgegebene Tempowechsel, verschiedene Schwimmstile (Kraul, Delfin, Rücken) oder Kombinationen (z. B. Kraul-Beine/Brust-Arme oder Kraul-Abschlag) erweitert werden. Haben manche SuS noch Schwierigkeiten, kann die Komplexität durch den Einsatz von Hilfsmitteln (Schwimmbretter, -nudeln) und die Isolierung der synchronen Arm- oder Beinbewegung reduziert werden.

Atomspiel

Die SuS bewegen sich frei im Wasser (ggf. zu Musik). Auf ein Signal hin (z. B. Pfiff/Musikstopp) nennen Sie verschiedene Zahlen. Die SuS sollen sich zu Gruppen in dieser Personenanzahl zusammenfinden.

Variationen:

- Die Fortbewegungsart durchs Wasser kann vorgegeben werden (z. B. Hundeschwimmen, nur mit den Armen/Beinen fortbewegen usw.).
- Zusätzlich zur Personenanzahl kann eine Figur genannt werden, z. B. bei 3 „Kreis“, bei 4 „Quadrat/Kreuz“ usw. Die SuS müssen dann, wenn sie sich in den Gruppen zusammengefunden haben, diese Figur auf dem Wasser darstellen.

Hauptteil**Übungsphase 1: Die Basics des Synchronschwimmens (M 1)**

Die Inhalte der Stationskarten (M 1) können durch einen kurzen Vortrag von Ihnen vermittelt werden. Stellen Sie sich dazu am Beckenrand auf und erläutern Sie den sich im Wasser befindenden SuS die Basics, die die SuS dann ausprobieren.

Variation: Alternativ können die SuS die Inhalte in Form einer Gruppenarbeit auch selbst erproben.

Tipp: Die Einteilung der Gruppen kann bereits durch die letzte Figur des Atomspiels erfolgen.

Übungsphase 2: Die Techniken des Synchronschwimmens im Schnelldurchlauf (M 2)

Die Stationskarten (M 2) werden in verschiedene Ecken des Schwimmbades aufgestellt. Die SuS gehen in ihren Gruppen zusammen an die ihnen zugeteilte Station, sichten die dort erklärten Techniken, probieren diese aus und geben sich gegenseitig Feedback. Anschließend durchlaufen die Gruppen dann auf ein Signal von Ihnen hin die anderen Stationen.

Variation: Alternativ kann diese Phase auch von Ihnen übernommen, d. h. vom Beckenrand aus erklärt werden.

Übungsphase 3: Die Bewegungen und Figuren des Synchronschwimmens (M 3, M 4)

Jede Gruppe erhält M 3 und probiert die verschiedenen Haltegriffe aus. Anschließend wenden sie diese direkt bei der Darstellung der verschiedenen Figuren (siehe M 4) an.

Hinweis: Hier können Sie oder passive SuS den Gruppen Feedback geben.

Ausklang**Bilder legen**

Geben Sie den einzelnen Gruppen drei Figur vor, die diese in einer Abfolge (Mini-Choreografie) darstellen sollen (z. B.: Kreis – Quadrat – Kreuz).

Hinweis: Möglich ist auch, dass die Gruppen ihre Figurenabfolge der Gesamtgruppe nach kurzer Übungszeit vorführen und die Zuschauenden die Figuren erraten sollen.

Reflexion

Zum Abschluss haben die SuS die Möglichkeit, zurückzumelden, wie sie mit den – ggf. ungewohnten – Aufgaben und Inhalten der Doppelstunde zurechtkamen.

Doppelstunde 2: Erarbeitung und Darstellung einer eigenen Choreografie**Aufwärmen****Schattenschwimmen**

Die SuS gehen zu zweit zusammen: Person A schwimmt vorweg und baut immer wieder Figuren (z. B. eine Rolle, Drehung) ein. Person B schwimmt hinterher und kopiert die Bewegungen von A. Auf ein Signal hin werden nach einiger Zeit die Rollen getauscht.

Schnick-Schnack-Schnuck-Schwimmen

Alle SuS befinden sich in einem abgegrenzten Bereich (z. B. eine Bahn) und bilden eine Gasse (d. h. stehen sich paarweise gegenüber). Sie spielen beim Wassertreten Schnick-Schnack-Schnuck bis zu

M 1 Die Basics des Synchronschwimmens

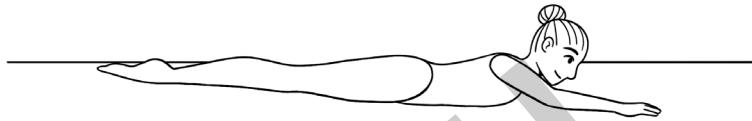
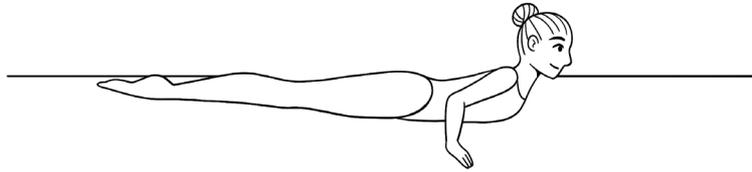


Tipp

Führe die Bewegungen gleichmäßig und ruhig aus.

Wasserlagen

Brustlage: Körper gestreckt an der Wasseroberfläche, Gesicht über oder unter Wasser



Rückenlage: Körper gestreckt in einer Linie an der Wasseroberfläche, Ohren unter Wasser, Kopf gerade

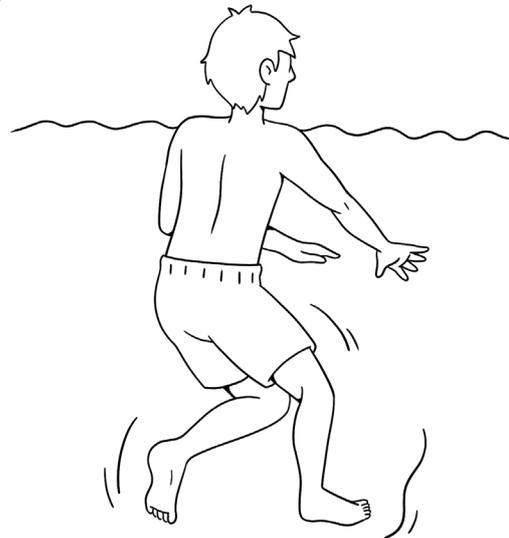


Wasserstampfen

Führe auf der Stelle (im Wasser „stehend“) abwechselnd Brustbeinschläge mit rechts und links aus.



Tipp: Übe zu Beginn am Beckenrand.



Die Basics des Synchronschwimmens

M 1**Hinweis**

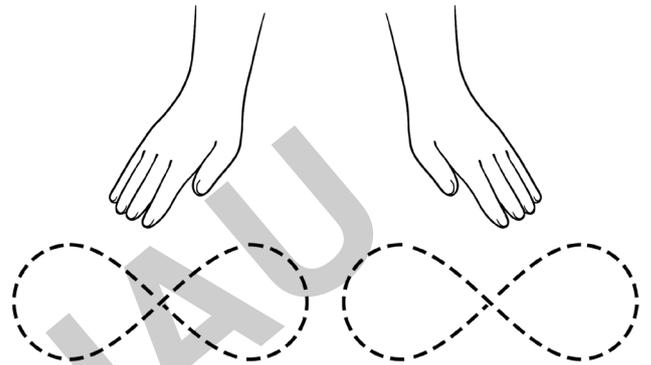
Durch das Paddeln kannst du dich im Wasser fortbewegen oder deine Position im Wasser stabilisieren.

**Tipp**

Führe die Bewegungen gleichmäßig und ruhig aus.

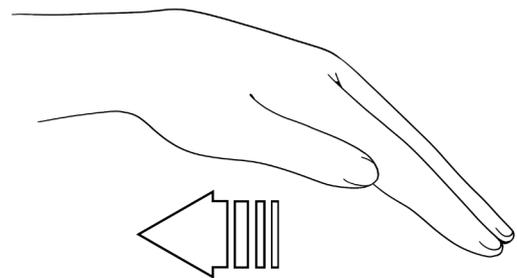
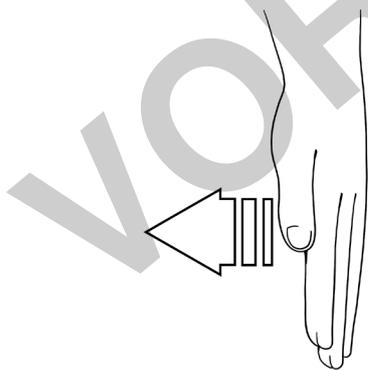
Paddeln

Deine Unterarme und Fingerspitzen zeichnen eine liegende 8 ins Wasser.



Möchtest du dich in Richtung deines Kopfes bewegen, zeigt die Innenseite deiner Hand während des Paddelns nach unten.

Möchtest du dich in Richtung deiner Füße bewegen, sind die Arme über dem Kopf gestreckt und die Innenseite zeigt weg von deinem Körper.



Das Fest der Sieben Weltmeere

M 5

Liebe Seesterne,

auch in diesem Jahr treffen sich alle Tiere der Sieben Weltmeere, um ein großes Fest zu feiern.

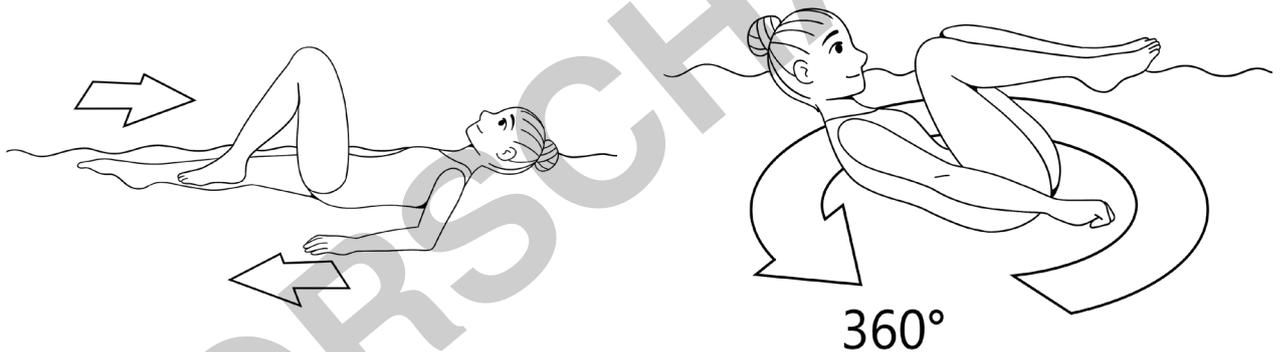
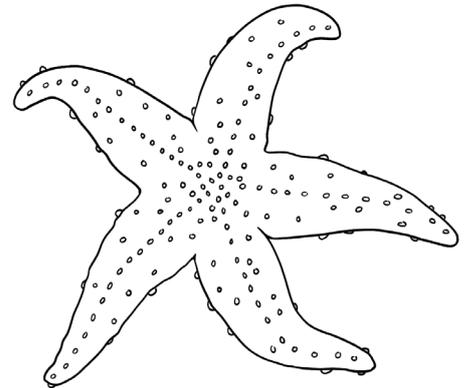
Bei dem Fest zeigen alle Tiere ihre schönsten Kunststücke.

Ihr gehört zu den Auserwählten, die die Seesterne repräsentieren dürfen.

Eure Aufgabe ist es, eine Choreografie von einer Minute Länge zu gestalten.

Beachtet dabei Folgendes:

Macht euch als **Seesterne** erkennbar und integriert eine typische Bewegung, z. B.:



Viel Spaß!