

# Breitensportliches Schwimmen

## 2. Folge

### Vorbemerkungen/Ziele

Unter Wasser verändert sich die Wahrnehmung erheblich und der Körper befindet sich in einem Zustand der Schwerelosigkeit. Das Tauchen ist deshalb sehr beliebt bei Kindern und Jugendlichen. Andererseits ist es aber auch mit besonderen Gefahren verbunden: Mit zunehmender Tauchtiefe steigt der Wasserdruck und damit die Gefahr der Trommelfellverletzungen. Hyperventilation („Hechelatmung“) und Überschätzung können lebensgefährliche Folgen haben. Im Tauchunterricht ist die Aufsichtsführung daher besonders wichtig!

Das folgende Stundenbeispiel gibt Anregungen zum spielerischen und kooperativen Tauchen. Übungsschwerpunkte sind die Kopfsteuerung des Abtauchens und die Orientierung unter Wasser. Da der Körper im Wasser schnell auskühlt, wechseln sich ruhigere Phasen mit bewegungsintensiven Phasen ab. Einzelne Stundenteile können auch mit Flossen durchgeführt werden; die schnellere Schwimm- bzw. Tauchgeschwindigkeit erhöht den Reiz.

### Stundenverlauf/Inhalte

**O** = Organisation

**●** = Inhalte

● Begrüßung und Erläuterung der Stundeninhalte

**O** Sitzen auf der Wärmebank oder im Kreis auf dem Boden

### Stundeneinstieg - Löchertauchen

● Jeweils zwei Schwimmer/innen üben zusammen: A bildet mit dem Körper ein „Loch“ und B taucht durch (z.B. durch die Beine tauchen). Anschließend wird gewechselt. Der Beckenrand kann in die „Löcher“ mit einbezogen werden.

**O** Freie Aufstellung im Flachwasser (Wassertiefe je nach Körpergröße 60-120 cm).

● Erweiterung der Aufgabe: A bildet mit dem Körper mehrere „Löcher“ gleichzeitig, die B in einem Tauchgang durchtaucht. Oder: Mehrere Schwimmer/innen bilden die „Löcher“ gemeinsam, durch die getaucht wird.



### Einschwimmen mit Abtauchen

● Je nach Könnensstand schwimmen die Schwimmer/innen eine Strecke von 100-500 m ein. Dabei untertauchen sie die quer gespannten Seile. Die Schwimmart kann beliebig gewählt werden.

### Zeit:

60 - 75 Minuten

### Teilnehmer/innen:

Kinder, Jugendliche oder Erwachsene im breitensportlichen Schwimmen, die schwimmersicher sind und zumindest das Brustschwimmen in der Grobform beherrschen

### Material:

2 oder 3 Seile, Flossensatz (wenn vorhanden), 10-20 Tauchringe, Material für den Tauchparcours, z.B. Zauberschnur, LKW-Schläuche, Tauchreifen mit Gewichten, Eimer, Bettlaken oder Plastikplane, Saughaken, Augenbinden...

### Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● Einstimmung auf die Stunde

● Die Bewegungsaufgabe regt die Phantasie der Schwimmer/innen an; gleichzeitig üben sie das kopfgesteuerte Tauchen.

➤ Der/die ÜL/in stellt gelungene Beispiele heraus, so daß die Schwimmer/innen viele verschiedene Möglichkeiten ausprobieren können.

● Die Erweiterung der Aufgabe bringt die Schwimmer/innen auf neue Ideen und fördert die Kooperation untereinander stärker.

● Durch die Ausdauerbelastung erwärmen sich die Schwimmer/innen für die folgenden Stundenteile; gleichzeitig üben sie das Abtauchen.

Individualsportarten

Tauchen

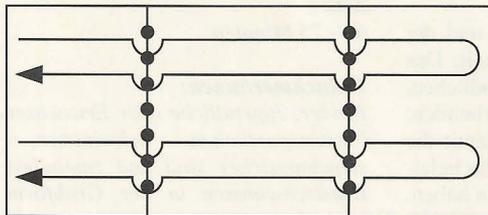
3/95



## Stundenverlauf/Inhalte

## Absichten/Gedanken

- Auf zwei oder drei Schwimmbahnen sind quer zur Schwimmrichtung zwei oder drei Seile gespannt.



### Ringetauchen und Ringe verstecken

- Jeweils zwei Schwimmer/innen üben gemeinsam: A wirft einen Tauchring in eines der Felder, die durch die Seile gebildet werden. B taucht, holt den Ring heraus und wirft ihn in ein anderes Feld. Jetzt ist A an der Reihe, usw.

- Die Seile aus der vorherigen Übung bleiben gespannt; die Schwimmer/innen können sich frei im Becken bewegen.

- Es werden zwei Teams gebildet, die entweder die Augen schließen oder kurzzeitig die Schwimmhalle verlassen. Währenddessen versteckt der/die ÜL/in alle Tauchringe im Becken. Auf ein Startsignal beginnen die Teams mit der Suche. Das Team mit den meisten Ringen hat gewonnen.

- Das Spiel findet auf einer klar definierten Fläche statt.

### Stundenabschluss - Tauchparcours

- Mit allen vorhandenen Geräten wird gemeinsam ein Parcours gebaut, den man durchtauchen kann.

- Der/die ÜL/in stellt das Material bereit, berät, hilft und koordiniert, wenn nötig.

- Für das Durchtauchen des fertigen Parcours gibt es verschiedene Möglichkeiten: alleine, zu zweit, als Gruppe, mit verbundenen Augen (ein „Sehender“ hilft), Start von zwei Seiten mit Begegnung in der Mitte, kopfwärts, fußwärts.....

- Der/Die ÜL/in koordiniert das Tauchen und führt Aufsicht!

- Gemeinsames Abbauen

- Abschlußgespräch

- Wärmebank oder Kreis

- Bei Schwierigkeiten beim Untertauchen der Seile hilft oft der Hinweis, mit angelegten Armen nur Beinschlag zu schwimmen. Wenn jetzt das Kinn beim Abtauchen auf die Brust genommen wird, klappes bestimmt!

- Die Schwimmer/innen üben in eigener Verantwortung das Heraufholen von Ringen. Das Einstellen auf den Könnensstand des/der Partners/in ist Voraussetzung für das Gelingen der Übung.

- Die Schwimmer/innen sollen ihre Partner/in immer beobachten (1. Tauchregel: Tauche nie allein!)

- Die Schwimmer/innen üben das Abtauchen in spielerischer Form. Der Wettkampfgedanke spornt an, aber durch die Teamwertung besteht keine direkte Konkurrenz.

- Gute Verstecke für Tauchringe sind Einstiegleitern und schwarze Markierungen auf dem Beckenboden!

- Evtl. kann das Spiel auch auf Bereiche außerhalb des Wassers ausgedehnt werden.

- Die Geräte regen die Schwimmer/innen zu kreativen Tauchideen an. Gleichzeitig verlangt das gemeinsame Bauen eines Parcours ein hohes Maß an Kooperation.

- Bei Kooperationsproblemen ist es günstig, wenn der/die ÜL/in einzelne „Bauabschnitte“ an verschiedene Schwimmer/innen verteilt.

- Das Bauen des Parcours ist nicht nur Mittel zum Zweck, sondern wichtiger Bestandteil der Stunde!

- Die Schwimmer/innen tauchen weitgehend selbstbestimmt und spielerisch.

- Evtl. entwickeln sich auch „Tauchszenarien“ („James Bond flüchtet unter Wasser“ oder „Die Wale treffen sich zum Tee“...).

- Reflexion der Stunde, besonders des Tauchparcours

- Nicht nur die sportlichen Erlebnisse betonen, sondern auch die Erlebnisse in der Gruppe oder mit dem/der Partner/in.