

## „Schwimmen unterrichten und die neuen Rahmenrichtlinien“

Gliederung:

1. Schwimmunterricht im Rückblick
  - 1.1 Schwimmen lernen im Mittelalter
  - 1.2 Natürlicher Schwimmunterricht (Kurt Wiesner)
2. Integrativer Schwimmunterricht
3. Entwicklung der Didaktik des Schwimmunterrichts
  - 3.1 technikorientierter Schwimmunterricht ( 60er Jahre)
  - 3.2 gegliederter Schwimmunterricht 70er Jahre
  - 3.3 1. Curriculumrevision (1980)
  - 3.4 2. Curriculumrevision (1999/2000)
4. Bewegungslernen: technikorientiert oder offen
  - 4.1 Technikorientiertes Bewegungslernen
  - 4.2 Bewegungslernen über offene Bewegungsarrangements
5. Von den Pädagogischen Perspektiven zu einem vielseitigen Schwimmunterricht im Bewegungsraum Wasser
  - 5.1 Offene Bewegungsarrangements zum Tauchen
6. Literatur

## 1. Einleitung und Schwimmunterricht im Rückblick

Wenn wir uns heute die Praxis des Schwimmunterrichts anschauen, kann man einige Phänomene nur geschichtlich erklären. Daher bietet sich ein kleiner Rückblick in die Geschichte des Schwimmunterrichts an.

Episode: DLRG- Weiterbildung für Lehrscheininhaber nach der „Tempi-Methode: 1,2,3..“.

### 1.1 Schwimmen lernen im Mittelalter

- 1794 entwickelt **Oranzio de Bernadi** die neue Schwimmschule. Bernadi lehnte Schwimmhilfen ab, da er davon ausging, dass das menschliche Gewicht kleiner sei als das des Wassers. Er war überzeugt davon, dass eine waagerechte Haltung im Wasser gesundheitsschädlich ist und bevorzugte deshalb eine aufrechte natürliche Haltung.

- **GutsMuths** führte etwa später (ca. 1798) als erster einen systematisch gegliederten Schwimmunterricht durch sein Vorgehen:

1. allmähliche Gewöhnung ans Wasser
2. Vorübungen auf dem Schemel an Land
3. Übungen mit dem Schwimmgürtel im Wasser

Als neues Hilfsmittel schuf GutsMuths die Schwimmangel; er fügte der Leine / dem Schwimmgürtel mit Leine einen langen Stock hinzu.

- Im Laufe der Zeit verloren die Wassergewöhnungsübungen an Bedeutung und der Stellenwert der Trockenübungen wurde erhöht.

- General von Pful (1809) gliederte die Gesamtbewegung des Brustschwimmens in Teilbewegungen der Arme und Beine. auf Zählkommando des Lehrers wurde stundenlang geübt: „Tempi-Methode: 1,2,3..“ Gruppenunterricht wurde damit möglich.

## 1.2 Natürlicher Schwimmunterricht (Kurt Wiesner)

Zum Verfechter des gerätelosen Schwimmunterrichts wurde **schließlich Kurt Wiessner: „Natürlicher Schwimmunterricht“ (1925)**; er fand heraus, dass der Mensch unter Nutzung seines natürlichen Auftriebs an der Wasseroberfläche schweben bzw. gleiten kann; deshalb verzichtete er bewusst auf jede Auftriebshilfe.

Als erstes versuchte er durch Wassergewöhnung seinen Schülern die Scheu vor dem unbekanntem Element zu nehmen.

Erst dann führte er die eigentliche Schwimmbewegung ein (zunächst im flachen Wasser).

Nach der Wassergewöhnung wurden die Bewegungen der Arme und Beine und später die Gesamtbewegung gelehrt, möglichst von Anfang an im Wasser eines Flachbeckens.

Es konnte mit Kraul oder Brustschwimmen begonnen werden.

Kurt Wiessner gilt heute als Wegbereiter des modernen Schwimmunterrichts; die Mehrzahl der heute angewendeten Schwimmlehrmethoden beruhen auf den Grundlagen seiner Systematik.

## 2. Integrativer Schwimmunterricht

### 2.1 Methodik

Die Methodik zu einem Integrativem Schwimmunterricht wird ausführlich dargestellt in Rheker 2003. Daher soll an dieser Stelle nur eine kurze Zusammenfassung erfolgen:

Die Bereiche des Anfängerschwimmens (Tauchen, Atmen, Springen, Auftreiben und Gleiten) werden ergänzt durch die „spielerische Wassergewöhnung“ und die „Elementaren Bewegungserfahrungen“, die nach meinen Erfahrungen im Anfängerschwimmen mit unterschiedlichen Zielgruppen von entscheidender Bedeutung sind. Besonders wichtig sind sie im Schwimmunterricht mit sehr jungen Kindern und für behinderte Kinder und Jugendliche.

Die im Folgenden vorgestellte Methodik zum Anfängerschwimmen umfasst folgende Bereiche:

1. Spielerische Wassergewöhnung
2. Tauchen
3. Atmen
4. Springen
5. Auftreiben
6. Gleiten
7. Elementare Bewegungen
- 8.

Besondere Bedeutung kommt in dieser Anfängerschwimm-Methodik den Bereichen „spielerische Wassergewöhnung“ und „elementare Bewegungen“ zu. Vom ersten Aufenthalt von Schwimmanfängern im Wasser bis zum sichern Schwimmenkönnen und darüber hinaus können über elementare Bewegungserfahrungen vielfältige Techniken und Bewegungsfertigkeiten vorbereitet, gelernt und eingeübt werden. Es beginnt bei ausgleichenden Bewegungen, um als unsicherer Nichtschwimmer im Wasser stehend für Gleichgewicht zu sorgen. Über das Laufen im Wasser wird der Wasserwiderstand erfahren, und durch den Einsatz der Arme können erste Techniken erlernt werden, wie mit den Extremitäten Vortrieb erzeugt wird.

Da sich nahezu alle Teilbereiche mit den anderen überschneiden können, sind diese Schnittmengen graphisch nicht in übersichtlicher Form darstellbar. Daher werden die Teilbereiche als Puzzleteile dargestellt, die ineinander greifen und damit optisch Berührungen und Überschneidungen sichtbar machen.

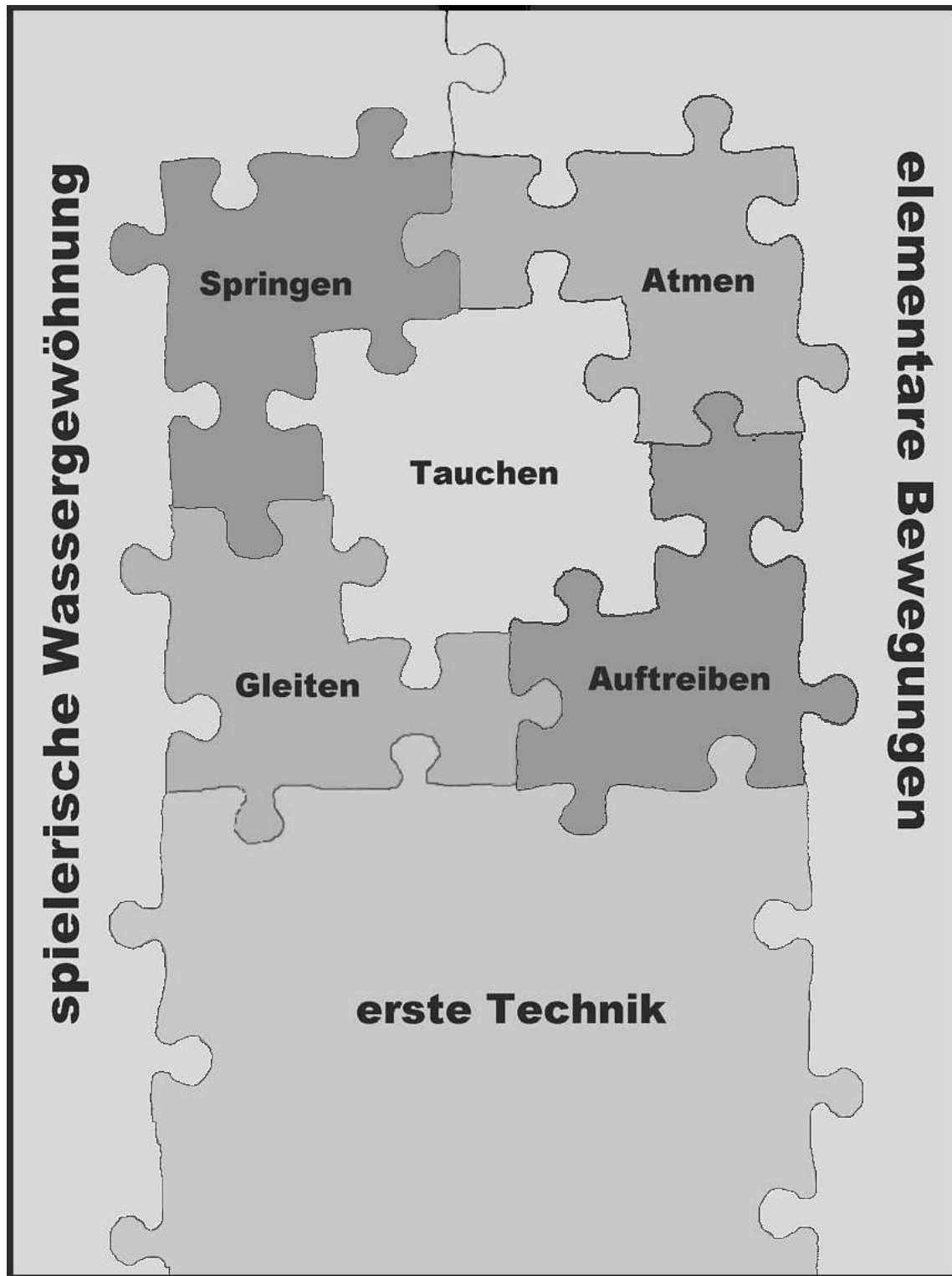


Abb. 4: Teillernziele des Anfängerschwimmens

## 2.2 Spielerische Wassergewöhnung und elementare Bewegungserfahrungen

Von den verschiedenen Bereichen des Anfängerschwimmens sollen an dieser Stelle die „Spielerische Wassergewöhnung“ des Anfängerschwimmens etwas ausführlicher beleuchtet werden. Darüber hinaus möchte ich den Bereich „Elementare Bewegungserfahrungen“ vorstellen, da dieses wichtige Teillernziel bei anderen Autoren zum Anfängerschwimmen nicht vorkommt.

Der Teilbereich „Spielerische Wassergewöhnung und Spiele im Wasser“ ist ein sehr umfangreiches Gebiet, das vom ersten Kontakt des Schwimmanfängers mit Wasser bis zum Spielegestalten als Schwimmer reicht.

### **Ziele der spielerischen Wassergewöhnung – Spiele im Wasser**

#### **1. Emotional – affektive Lernziele**

- Spaß und Freude: Die Kinder sollten Spaß und Freude am Aufenthalt, am Spiel und an der Bewegung im, am, ins und unter Wasser haben.
- Reduzierung von Angst: Durch die Intensität der Spiele sollen ängstliche Kinder die Scheu und Angst vor dem Wasser abbauen und sich angstfrei im Wasser bewegen lernen.
- Selbständigkeit: Durch das Erlernen von Grundfertigkeiten wie *Tauchen, Gleiten, Fortbewegen* können Kinder sich von der Abhängigkeit und Aufsichtspflicht der Erwachsenen lösen und selbständig werden.
- Selbstvertrauen: Durch die Bewältigung von Bewegungsaufgaben, die auch Mut erfordern, kann das Selbstvertrauen wachsen.
- Erfolgserlebnisse: Durch gelungene Bewegungsaufgaben kann die Motivation zu neuen Erfahrungen im Wasser wachsen.
- Entspannung und Wohlbefinden: Durch intensive Bewegung und Spiele sollen Spannungen abgebaut werden, angstfreies und entspanntes Bewegen geübt werden und durch gezielte Belastung und Bewegungsimpulse körperliches und psychisches Wohlbefinden erreicht werden.

#### **2. Kognitive Lernziele**

Das Wasser ist für viele Schwimmanfänger ein ungewohntes Element. Die Bewegung im Wasser unterliegt anderen Bedingungen und Gesetzmäßigkeiten als an Land.

- Das Wasser und seine unterschiedlichen Eigenschaften kennenlernen:
- Dichte und Druck
- Wasserwiderstand
- Auftrieb
- Wassertemperatur/Kältereiz
- Nässe (vgl. Kap.1.1)
- Das Schwimmbad und Badevorschriften kennenlernen:

- Kennenlernen der Räumlichkeiten des Bades: Lehrschwimmbecken, Schwimmbecken, Dusche, Umkleieräume, Toiletten etc.
- Baderegeln und Hygienevorschriften
- Wasserbeschaffenheit (Temperatur, Chlorgehalt etc.)
- Erkennen der physikalischen Eigenschaften des Wassers und deren bewusste Anwendung: z. B. Auftrieb erfahren und Körper schweben lassen
- Erfassen und Einhalten von Spielregeln

### **3. Soziale Lernziele**

Soziales Lernen ist in allen Gruppen wichtig. Besonders durch Bewegung, Spiel und Sport können über motorische Auseinandersetzung auch soziale Ziele erreicht werden.

Da in der Schule auch in Regelklassen häufig mehr als 50% der Kinder motorische Auffälligkeiten (Übergewicht, Koordinationsstörungen etc.) aufzeigen (vgl. DORDEL 1993, 143), sind Spiele zur Sozialerfahrung dazu geeignet, diese Kinder in die Klassengemeinschaft zu integrieren.

In vielen Bundesländern stehen behinderten Kindern die Regelschulen offen, so dass diese in integrativen Klassen unterrichtet werden können. Diese Heterogenität der Lerngruppen sollte zu einem Sport- und Schwimmunterricht führen, der soziales Lernen ebenso stark betont wie sportliche Leistungsfähigkeit. Folgende Teillernziele können hierfür formuliert werden:

- Miteinander Spielen.
- Spiele kennenlernen und spielen, bei denen alle mitmachen können.
- Über Spiele die Kooperation fördern.
- Spiele zur Verbesserung der Kommunikation.
- Spiele bevorzugen, die Außenseiter und Randgruppen integrieren.

### **4. Motorische Lernziele**

Durch die Auseinandersetzung der Kinder mit dem Element Wasser können im motorischen Lernbereich durch eine Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten Defizite abgebaut werden. Vom einfachen Gleichgewicht halten im Wasser bis hin zur gezielten Fortbewegung k Fähigkeiten im Bereich der motorischen Grundeigenschaften, insbesondere Koordination und Ausdauer, gefördert werden. Der Schwimmunterricht kann einen wichtigen Beitrag zur Erreichung folgender Ziele leisten:

- Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit.
- Vielfältige Bewegungsmuster kennenlernen.
- Spezielle Bewegungsfertigkeiten: Tauchen, Atmen, Springen, Auftreiben, Gleiten, Werfen und Fangen, Fortbewegen im, am, ins und unter Wasser.

### **Inhalte der spielerischen Wassergewöhnung - Spiele im Wasser**

Aus der riesigen Fülle der Spiele zu diesem Bereich sollen zunächst einige Spielkategorien (z. B. Ballspiele) vorgestellt werden. Zu jeder Kategorie werden exemplarisch einige Spiele und Spielformen ausführlich erläutert. Darüber hinaus werden einige nur mit Spielnamen genannt.

Die im Rahmen dieser Arbeit erstellte Spieledatenbank hält für jede Kategorie eine Fülle weiterer Spiele bereit. (siehe Spieledatenbank, CD-ROM)

### **1. Lauf und Fangspiele**

- Kettenfangen
- Fangen mit Erlösen
- Wer hat Angst vorm weißen Hai?
- Fischer, wie tief ist das Wasser? (zahlreiche weitere Spielvorschläge, siehe Spieledatei)

### **2. Ballspiele**

- Wettwanderball:
- Müde, Matt, Tot:
- Parteiball:
- Tigerball

### **3. Staffelspiele**

- Laufstaffel
- Schiebestaffel:
- Kleiderstaffel:
- Anhängestaffel u.a.

### **4. Kreis- und Singspiele**

- Ene Mene Miste:
- Zeigt her eure Füße

### **5. Spiele zur Kommunikation**

- Atomspiel:
- Namenball:
- Schattenlauf:

### **6. Spiele zur Interaktion**

- Partner hilf:
- Ballbesitzer tabu:
- ABC-Fangen:
- Virusspiel:

## 7. **Darstellende Spiele**

- Wie Tiere durchs Wasser bewegen:
- Das Meer ruft die Fische:
- Entenjagd

## 8. **Kraft- und Gewandtheitsspiele:**

- Ziehkämpfe
- Partner verdrängen
- Gruppenziehkampf
- Henne und Fuchs / Hecht und Karpfen

## 9. **Körpererfahrungsspiele:**

- Auftreiben in Bauch- und Rückenlage
- Entspannungsübungen und -spiele

## 10. **Spiele zu den Techniken der Wassergewöhnung**

- Spiele zum Tauchen
- Spiele zum Atmen
- Spiele zum Springen
- Spiele zum Auftreiben
- Spiele zum Gleiten

## **Elementare Bewegungen – Bewegungsgestaltung**

### Grundsätzliches zu Elementaren Bewegungen

Da dieses Teillernziel bei nahezu allen Autoren zum Anfängerschwimmen nicht vorkommt, soll es an dieser Stelle etwas ausführlicher dargestellt werden.

Der Teilbereich "Elementare Bewegungen - Bewegungsgestaltung" ist ein sehr wichtiges und umfangreiches Gebiet des Anfängerschwimmens, das weit über diesen Anfängerbereich hinaus reicht.

Durch die elementaren Bewegungen sollen vor allem vielfältige Bewegungserfahrungen gesammelt werden, auf denen das Erlernen von Schwimmtechniken und anderen Techniken des Schwimmsports (Starts, Wenden, Fangen und Werfen, Springen, Tauchen etc.) aufbauen kann.

Allgemein kann als Ziel des Bereichs *Elementare Bewegungen - Bewegungsgestaltung* umschrieben werden:

In spielerischer und kreativer Form sollen vielfältige Bewegungserfahrungen im, am, ins und unter Wasser gewonnen werden.

Weitere Ziele sind:

- Wasserdruck und Kältereiz erfahren
- Wasserwiderstand erfahren
- Gleichgewicht halten oder wiedererlangen
- Auftrieb und vortriebgebende Elemente erfahren

### 3. Entwicklung der Didaktik des Schwimmunterrichts

#### 3.1 technikorientierter Schwimmunterricht ( 60er Jahre)

Der Sportunterricht, in den 60er Jahren auch noch häufig die *Didaktik der Leibeserziehung* genannt, war fast ausschließlich an den Sportarten orientiert, die in der damaligen Gesellschaft bekannt und akzeptiert waren. So hatte der Schwimmunterricht das Ziel, die **vier gängigen Schwimmtechniken** zu lehren.

#### 3.2 gegliederter Schwimmunterricht 70er Jahre

Das „Lehrgebiet Schwimmen“ wird bis Mitte der 70er Jahre in 3 Lernzielebenen (vgl. WILKE/FASTRICH 1972) eingeteilt, wobei auf der ersten Stufe das Anfängerschwimmen mit der Wassergewöhnung und -bewältigung steht, daran schließt sich das Erlernen der Techniken (Brust-, Kraul-, Rückenkrault- und Delfinschwimmen) an. Auf der 3. Lernzielebene können diese Techniken in den verschiedenen Bereichen des Schwimmsports angewandt werden: im Sportschwimmen, Wasserballspiel, Sporttauchen, Kunstschwimmen, Rettungsschwimmen und im Kunst- und Turmspringen. Viele Kinder können im Schwimmunterricht an dieser Art des Schwimmens keinen Gefallen finden, da er sich zu einseitig an den Normen des Wettkampfsports orientiert und zu leistungsorientiert ist.

Einteilung des Schwimmunterrichts in drei Lernzielebenen (Wilke/Fastrich):

1. Anfängerschwimmen (Wassergewöhnung u. -bewältigung)
2. Techniklernen (Brust-, Kraul-, Rückenschwimmen, Delfin)
3. Technikanwendung (z.B. beim Wettkampfschwimmen, Wasserball oder Turmspringen)

Schwimmunterricht ist noch immer leistungs- und wettkampforientiert.

#### 3.3 1. Curriculumrevision (1980)

Ab Mitte der 70er Jahre öffnet sich der Sport- und Schwimmunterricht. **Die Vielfalt des Sports und die unterschiedliche Motivation, Sport zu treiben**, werden in die didaktischen Überlegungen einbezogen. Die **Handlungsfähigkeit des Individuums** wird herausgestellt. In den Richtlinien von 1980 (KM NRW) wird daher **Schwimmen als ein Sportbereich vorgestellt, in dem man seine vielfältigen Formen erfahren kann**.

**Diese pädagogische Grundlegung wurde in der Praxis nicht ausreichend umgesetzt**, da sie bereits in den konkreten Unterrichtsempfehlungen der Bände II ff. nicht konsequent beachtet worden ist (vgl. Kurz 2000, 10).

### Didaktische Bezüge des Schwimmens

G. VOLCK setzt mit seinem Buch neue Maßstäbe für den Schwimmunterricht. Unter folgenden didaktischen Bezügen soll der Schwimmunterricht in seinen vielfältigen Formen für die Schüler Erfahrungen initiieren:

- Schwimmen ermöglicht besondere Umwelt- und Körpererfahrungen.
- Schwimmen kann Handlungsmöglichkeiten erweitern, Selbständigkeit und Selbstsicherheit erhöhen.

- Schwimmen kann eine neue soziale Umgebung erschließen und besondere soziale Erfahrungen ermöglichen.
- Schwimmen kann gesund sein.
- Schwimmen kann Elemente für die Gestaltung oder Darstellung von Bewegung liefern.
- Bewegungen im Wasser kann unter Regeln gestellt und Elemente von Spielen werden.
- Schwimmen kann zum Wettkampfsport werden (vgl. KURZ/VOLCK 1977, 47-54).

### 3.4 2. Curriculumrevision (1999/2000)

In einer Weiterentwicklung des sportpädagogischen Konzepts von 1980 werden von der Lehrplankommission sechs pädagogische Perspektiven entwickelt. Dabei soll die Förderung der **Handlungsfähigkeit von Kindern** auf zwei Ebenen erreicht werden: **Sie sollen lernen, kompetent am Sport teilzunehmen** (*Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport*) und die Fähigkeit entwickeln, „**Sport auf Sinn zu reflektieren und entsprechend zu gestalten**“ (*Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur*) (KURZ 2000, 14).

Diese Pädagogischen Grundlegungen sind zwar für den Schulsport konzipiert, aber sind gleichzeitig auch für einen vielseitigen Schwimmunterricht in den unterschiedlichen Bereichen des Schwimmsports geeignet.

#### 1.1 pädagogische Perspektiven

Die pädagogischen Perspektiven gehen von einem offenen Sportverständnis aus. Sie formulieren, was Kinder tun, erfahren oder lernen sollen.

Folgende sechs pädagogische Perspektiven werden vorgestellt:

1. **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern.**
2. **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten.**
3. **Etwas wagen und verantworten.**
4. **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen.**
5. **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen.**
6. **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln.**

#### Zu 1: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Das Lernen mit allen Sinnen wird schon bei Maria MONTESSORI (1870-1952) als Grundlage einer ganzheitlichen Erziehung herausgestellt. Durch fehlende Aktivierungen und mangelnde Bewegungsreize haben viele Heranwachsende **Defizite** auf dem Gebiet der Bewegungserfahrungen und koordinativen Fähigkeiten. Das zeigen neuere Untersuchungen zum ADS-Syndrom (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) und der Interdependenz zwischen Sinneserfahrungen und Hirnaktivität.

Bei **ganzheitlichen Förderkonzepten** ist die **Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit** nachgewiesen:

**Vielseitige Bewegungserfahrung hat Vorrang vor früher Spezialisierung und einseitigem Techniklernen.**

Offene Bewegungsaufgaben geben Raum für vielfältige Bewegungserfahrung, freies Spielen und kreative Bewegungsstrukturen.

**Die Wahrnehmungsfähigkeit wird erweitert** durch Aufgaben, bei denen die **unterschiedlichen Sinneskanäle** (optische, akustische, taktile, vestibuläre, kinästhetische) angesprochen werden. Erfahrungen im Schwimmen :

**Fühlerfahrung** (Kälte des Wassers, Gleiten, Wasserwiderstand, Wasserdruck...)

**Seherfahrung** (dritte Dimension...)

**Gleichgewichtserfahrung** (Gleichgewicht halten oder sich treiben zu lassen...)

**Bewegungserfahrung / Kinästhetik** (Körperspannungen lösen sich...)

**Hörerfahrung** (Geräusche und Hören unter Wasser und beim Duschen)

**Schmeck- und Riecherfahrung** (geben Aufschluss über Qualität des Wassers...)

## **Zu 2: Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten**

Bei dieser Perspektive geht es darum, die eigene Bewegungsfähigkeit und die körperliche Ausdrucksfähigkeit zu erfahren, zu vervollkommen und einzusetzen. Im Einzelnen kann man lernen, sich selbst, seinen Körper und seine Fähigkeiten zu akzeptieren, seine Ausdrucksfähigkeit zu erweitern und damit seine Individualität zu entwickeln.

Die Bewegung wird hierbei als ein Anlass ästhetischer Erziehung genutzt, aber auch zum Ausdruck von Individualität und als Medium zu Kommunikation und Gemeinschaft.

Besonders im Bereich der Bewegungskünste und beim Erfinden von neuen Bewegungen erhält dieses Element über offene Gruppenarbeit auch integrativen Charakter. Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen können hier gemeinsam aktiv werden.

## **Zu 3: Etwas wagen und verantworten**

Diese Perspektive beinhaltet die Sinnggebung *Abenteuer, Risiko, Spannung*, geht aber darüber hinaus.

Die Einschätzung des Risikos und der Gefahr wird subjektiv sehr unterschiedlich erlebt. Kinder sollen dafür sensibel gemacht werden.

Wenn wir eine schwierige Situation bewältigt haben, können wir auf die eigenen Fähigkeiten stolz sein. Solche Situationen der Bewältigung von Bewegungsanforderungen helfen Kindern bei der Selbstfindung und führen zu mehr Selbstständigkeit. Sie lernen, ihre eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und können sie situativ richtig nutzen.

## **Zu 4: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**

Sport wird fast immer sehr eng mit der Sinnggebung *Leistung* verbunden. Etwas leisten können, ist dabei so zu verstehen, dass man sein eigenes Können entwickelt oder weiterentwickelt. Bei der Verbesserung der eigenen Leistung spielt das Üben eine entscheidende Rolle.

Leistung kann das Selbstwertgefühl steigern. Dennoch muss berücksichtigt werden, dass Leistungsdruck auch zu Misserfolgen führen kann. Daher sollten unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen der Schüler von der Lehrperson berücksichtigt und gewürdigt werden.

Bei der Beurteilung von Leistung im Sport steht nicht immer die absolute Leistung im Mittelpunkt der Betrachtung, sondern häufig auch die individuell erbrachte Leistung.

## **Zu 5: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**

Bewegung, Spiel und Sport sind fast immer mit einem intensiven Gemeinschaftserlebnis verbunden. Das ist ein Hauptmotiv, weshalb sich viele Menschen einem Sportverein anschließen. In einer kontaktarmen Umwelt suchen die Menschen Anschluss und Geselligkeit, auch im und durch den Sport.

Im Sport gelingt es leicht, mit anderen in Kontakt zu treten, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und damit in Kommunikation zu treten.

Ebenso bietet der Sport Möglichkeiten zur Interaktion, also über den Aspekt des Kommunikativen hinaus zur Entwicklung einer sozial definierten Handlungspräferenz. Gerade der Bewegungsraum *Wasser* stellt viele Möglichkeiten der gemeinsamen Interaktion von unterschiedlichen Menschen bereit (vgl. RHEKER 2000, 58-63). Bewegung, Spiel und Sport zeigen Möglichkeiten auf, dass es besser ist, **miteinander** zu agieren statt Gewalt **gegen** andere anzuwenden. Denn im Sport ist es möglich, auf spielerische Weise zu erfahren, wie das soziale Miteinander funktioniert und wie soziale Probleme gelöst werden können.

Diese Perspektive beinhaltet aber auch das Befolgen und Gestalten von Regeln, die Erziehung zur Selbstständigkeit in sozialer Verantwortung und die Berücksichtigung der Unterschiedlichkeit der Individuen.

### **Zu 6: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Die Verbindung zwischen Bewegung, Spiel und Sport und der Perspektive *Gesundheit* ist augenscheinlich. Viele Menschen schließen sich einem Sportverein an oder gehen in ein Fitnessstudio, um etwas für ihre eigene Gesundheit zu tun.

Bewegungsmangel ist die häufigste Ursache von vielen Erkrankungen. Bereits 50-65% der Kinder kommen mit Symptomen des Bewegungsmangels (Haltungsschwächen, Übergewicht, koordinative Schwierigkeiten, usw.) und ihren Auswirkungen auf die Gesundheit in die Schule (vgl. DORDEL 1993, 143).

Bewegung, Spiel und Sport führen - auch in einem kompensatorischen Sinn - zu einem guten Körperbewusstsein und begleiten eine gesunde Lebensführung.

Ein guter Sport- und Bewegungsunterricht kann die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel ausgleichen. Gezielte Bewegung und sportliche Aktivität lösen Stress und Verspannungen und verbessern das körperliche Wohlbefinden.

Eine gesunde Lebensführung, die auch Bewegungseinheiten einbezieht, trägt gleichzeitig zur Stärkung des Selbstwertgefühls bei.

Spiel und Sport machen überwiegend viel Spaß. Diese Freude an der Bewegung sollte der Garant dafür sein, die Bewegung und den Sport in den Alltag mit hineinzunehmen und damit dauerhaft ein gesundes, bewegungsbetontes Leben zu führen.

(s. RHEKER 2002, 26-36)

## **1.2 Mehrperspektivität des Sport- und Schwimmunterrichts**

Damit die unterrichtliche Praxis in den verschiedenen Bereichen des Schwimmsports unter den vielfältigen pädagogischen Perspektiven gelingt, werden zu allen Bereichen des Schwimmsports einige Beispiele eines offenen Zugangs vorgestellt.

Ausgehend von den pädagogischen Perspektiven (s.o.) erhält der **spielerische und kreative Umgang mit Bewegung** und deren Vermittlung eine besondere Bedeutung.

Spielen, Experimentieren, Bewegung kreativ gestalten, sich körperlich ausdrücken, Kooperation und Verständigung sind Perspektiven, unter denen der Bewegungsraum *Wasser* erfahren werden kann. Diese Erfahrungen können auf allen Stufen des Bewegungskönnens gemacht werden:

- Im Anfängerschwimmen.
- Im Schwimmen mit Fortgeschrittenen.
- In den verschiedenen Bereichen des Schwimmsports.

Da in den Bereichen des Schwimmsports überwiegend trainiert wird, und die Trainingsmethoden oft eintönig und ermüdend sind, ist es reizvoll, spielerische Formen des Trainierens für diese Bereiche vorzustellen. Dabei werden in Band 3 (s. RHEKER 2002)

folgende Bereiche des Schwimmsports spielerisch erschlossen:

- Tauchen
- Kunst- und Turmspringen
- Rettungsschwimmen
- Kunst- und Synchronschwimmen
- Aquafitness
- Schwimmen.

(s. RHEKER 2002, 37-40)

#### **4 Bewegungslernen: technikorientiert oder offen**

„Technikorientiertes Bewegungslernen oder Bewegungslernen über offene Bewegungsarrangements“

Der Bewegungsraum *Wasser* kann unter verschiedenen **pädagogischen Perspektiven** erfahrbar gemacht werden. Um dieser Vielseitigkeit gerecht zu werden, darf sich der Schwimmunterricht **nicht einseitig** an der **Vermittlung von Schwimmtechniken** orientieren.

Eine frühe Orientierung an einigen wenigen Techniken (vier olympische Schwimmtechniken) hat zur Folge, dass die Vielseitigkeit der Bewegungsmöglichkeiten im, am, ins und unter Wasser sehr schnell eingeschränkt wird und damit die Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder nicht voll ausgeschöpft werden.

Dagegen ermöglichen offene unterrichtliche Situationen **vielfältige Bewegungsmöglichkeiten**.

Im Folgenden sollen nun beide Methoden im Bewegungsraum *Wasser* verglichen werden.

In einer bewussten Abwendung vom einseitigen, technikorientierten Lernen plädieren einige Autoren für einen **„erfahrungsorientierten Schwimmunterricht“** (HILDEBRANDT 1999, 248).

Der **pädagogische Auftrag der Schule** und auch anderer Institutionen, die Schwimmunterricht erteilen, wie Schwimmvereine, DLRG u.a. sollte daher nicht primär in der möglichst schnellen Vermittlung einiger weniger normierter Schwimmtechniken liegen. Vielmehr sollte die **Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit** im Vordergrund stehen und dabei eine Vielseitigkeitsausbildung angestrebt werden, die nicht nur auf eine

Sportart ausgerichtet ist, sondern über diese Sportart hinaus auf die koordinativen Fähigkeiten und eine umfassende Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung hinzielt.

Um dieser Handlungsorientierung beim Schwimmenlernen gerecht zu werden, sollte nicht nur im Anfängerschwimmunterricht ein Umdenken stattfinden, welches sich abwendet vom einseitigen Techniklernen und hinwendet zu einem **vielseitigen Bewegungslernen**, das erlebnisorientiert ist und individuelle Sinnes- und Wahrnehmungsschulung ermöglicht. Der Schwimmunterricht sollte so zu einer **erfahrungsgeleiteten und subjektorientierten Auseinandersetzung mit dem Element Wasser** werden (vgl. HILDEBRANDT 1999, 249).

Offene und nicht einseitige Unterrichtskonzeptionen ermöglichen beide methodischen Wege: Techniklernen und Bewegungserfahrungen!

Wenn solche offenen Bewegungsarrangements zielgerichtet eingesetzt werden, führen sie hin zu Bewegungserfahrungen, die Grundlage für das Erlernen von Techniken in den Bereichen des Schwimmsports sind.

**Zusammenfassend** sollen an dieser Stelle einige **Argumente für ein Bewegungslernen über offene Bewegungsarrangements** einem mehr technikorientierten Bewegungslernen gegenübergestellt werden.

Die Lernsituation in einem Sport- oder Schwimmunterricht, der den Bewegungsraum *Wasser* über offene Bewegungsarrangements den Schülern erschließt, ist allgemein und **offen**. Dagegen ist ein Sportunterricht, der sich einseitig an vorgegebenen Techniken orientiert, als *geschlossener Unterricht* zu bezeichnen.

In einem offenen Sportunterricht können **viele Lösungsmöglichkeiten** ausprobiert werden. Kinder können  **kreativ** werden und sich eigene Lösungsmöglichkeiten ausdenken. Dadurch wird die Möglichkeit eröffnet, **vielfältige Bewegungserfahrungen** zu machen. Bei einem einseitigen Techniklernen bleiben die Schüler eher rezeptiv, sie übernehmen die vorgegebene oder vom Sportlehrer demonstrierte Technik.

Dabei orientiert man sich an der richtigen Technik, wie sie in Lehrbüchern als ideale Technik aufgezeigt wird. Bei einer solchen Orientierung an traditionellen Techniken bleiben die Schüler reproduktiv. Bei der Entwicklung von **eigenen Lösungsmöglichkeiten** im offenen Unterricht bringen sie sich selbst ein und erfinden eventuell sogar **neue Techniken**. Das Herausfinden und Anwenden von **individuellen Techniken** ist besonders beim Unterricht von Schülern mit unterschiedlichen Bewegungserfahrungen wichtig.

Beim offenen Unterricht können Kinder Lösungen von Bewegungsaufgaben selbstständig finden. Dadurch wird ihre **Selbstständigkeit** gefördert. Kinder lernen dabei auch, sich selbst und **ihre Bewegungsfähigkeit einzuschätzen**. Dieses Bewegungsverständnis kann von den Kindern selbst erarbeitet werden. Fremdbeurteilung und Ein- und Unterordnung stehen diesen Argumenten in einer geschlossenen Unterrichtskonzeption entgegen.

Das Lernen in offenen Bewegungsarrangements ist **erlebnis- und prozessorientiert**. Kinder mit heterogenen Erfahrungen spielen gemeinsam und treiben Sport, da individuell unterschiedliche Lernvoraussetzungen beim offenen Bewegungslernen berücksichtigt werden. Jeder kann auf seinem **individuellen Niveau** spielen, sich beschäftigen und sich mit neuen Bewegungserfahrungen auseinander setzen. Dadurch werden Impulse für die Weiterentwicklung des Individuums gegeben. Auch unterschiedliches **Lerntempo** findet Berücksichtigung.

Beim technikorientierten Bewegungslernen werden alle Schüler auf einem einheitlichen Weg *gleichschrittig* (methodische Übungsreihe) zu einer Technik hingeführt. Dieses Lernen ist daher eher ergebnisorientiert.

Bei offenen Bewegungsarrangements machen unterschiedliche Kinder auf verschiedenem Niveau vielfältige Bewegungserfahrungen, die sie sich gegenseitig mitteilen. Dadurch können sie von einander lernen. Das **soziale Lernen** hat daher hier einen eigenen Stellenwert.

Durch die Erfolgserlebnisse eines offenen Unterrichts bekommen Kinder **Spaß** an Bewegung, Spiel und Sport und sind motiviert, sich weiter mit dem Bewegungslernen auseinander zu setzen. Sie müssen nicht mehr von außen motiviert werden, sie sind **intrinsisch motiviert**. Dies kann eine **Grundlage für eine lebenslange, gesunde sportliche Betätigung** sein.

**Tabelle 1: Offene Bewegungsarrangements - technikorientiertes Bewegungskernen**

Offene Bewegungsarrangements	Technikorientiertes Bewegungskernen
➤ Offene Unterrichtssituation	➤ Geschlossener Unterricht
➤ Viele Lösungsmöglichkeiten	➤ Eine Technik
➤ Kreativ	➤ Rezeptiv
➤ Vielfältige Bewegungserfahrungen	➤ Einseitiges Techniklernen
➤ Sich selbst einschätzen	➤ Fremdbeurteilung
➤ Lösungen selbständig finden, Selbständigkeit	➤ Unselbständig
➤ Neue Techniken	➤ Herkömmliche Techniken
➤ Individuelle Techniken	➤ Traditionelle Techniken
➤ Eigenes Bewegungsverständnis	➤ Fremdes Bewegungs- verständnis
➤ Unterschiedliche Lernvoraussetzungen	➤ Gleiche Lernvoraussetzungen
➤ Individuelles Lernniveau	➤ Einheitliches Lernniveau
➤ Individuelles Lerntempo	➤ Einheitliches Lerntempo
➤ Soziales Lernen	➤ Ein- und unterordnen
➤ Impulse für die Weiterentwicklung des Individuums	➤ Eingleisig
➤ Prozessorientiert	➤ Ergebnisorientiert
➤ Produktiv	➤ Reproduktiv
➤ Erlebnisorientiert	➤ Ergebnisorientiert
➤ Intrinsische Motivation	➤ Fremdmotiviert
➤ Spaß an Bewegung, Spiel und Sport	➤ Richtige Technik lernen
➤ Grundlage für eine lebenslange, gesunde sportliche Betätigung	

Daher werden in den folgenden Praxiskapiteln zu den verschiedenen Bereichen des Schwimmsports am Anfang offene Bewegungsarrangements stehen. Es schließen sich weitere Spiele an, die sowohl als Anregung zu weiteren offenen Aufgaben gelten können, aber auch als fertige Spielvorschläge übernommen werden können. (s. RHEKER 2002, 49-54)

## 5 Beispiele für kreatives und spielerisches Trainieren

Schwimmen ist für viele Kinder die beliebteste Sportart, denn der Bewegungsraum *Wasser* bietet vielfältige Möglichkeiten des Spielens im, am und unter Wasser. Diese unterschiedlichen Erlebnismöglichkeiten eröffnen eine intensive Auseinandersetzung mit dem Element Wasser. Besonders der Bereich des Anfängerschwimmens wird häufig mit vielen Spielen und vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten erschlossen, vgl. Band 1 (RHEKER

2003). Nach dem Anfängerschwimmen, also dann, wenn man richtig schwimmen kann, wird oft nur noch geradeaus geschwommen und trainiert (Kacheln zählen). Wie Beobachtungen und Untersuchungen zeigen, nimmt die Beliebtheit des Schwimmens bei älteren Kindern deutlich ab.

Dagegen gibt es auch nach dem Anfängerschwimmen viele Möglichkeiten, den Bewegungsraum *Wasser* kreativ und abwechslungsreich zu gestalten. Die vielfältigen Spielformen, besonders die Kleinen Spiele, die zu den Wasserballspielen (Wasserball, Wasserbasketball, Unterwasserball, Wasserfußball, Wasservolleyball, Wasserbiathlon, usw.) hinführen, wurden in Band 2 (RHEKER 2004) vorgestellt.

Dass neben dem Wasserballspielen auch die anderen Bereiche des Schwimmsports mit vielfältigen Spielen und Spielformen bereichert werden können, möchte dieses Kapitel aufzeigen.

Dabei geht es nicht nur darum, Trainingsformen für das Schwimmtraining spielerisch zu gestalten. Es werden auch Spiele für die Bereiche Kunst- und Turmspringen, Rettungsschwimmen, Kunst- und Synchronschwimmen, Aquafitness und Tauchen vorgestellt.

An dieser Stelle soll das exemplarisch am Bereich „Tauchen“ aufgezeigt werden.

## **5.1     *Impulse für kreatives und spielerisches Tauchen***

### **5.1.1    Einleitung**

Jeder Schwimmunterricht, der seine unterschiedlichen pädagogischen Aufgaben erfüllen möchte, muss mehrperspektivisch ausgelegt sein. Ein Schwimmunterricht, der die Vielfalt der Sinngestaltungen angemessen aufgreift, erreicht alle Schüler und leitet unterschiedliche Menschen langfristig zu einem bewegungsintensiven Leben an.

Die Aktivitäten im Bewegungsraum *Wasser* können auf unterschiedliche Weise mit Sinn belegt werden. Das gilt für alle Bereiche des Schwimmsports, auch für das Tauchen. So kann das Tauchen mit folgenden pädagogischen Perspektiven verbunden werden:

#### **Etwas wagen und verantworten**

Vom ersten Versuch, den Kopf ins Wasser legen, bis hin zum Strecken- und Tieftauchen ist Überwindung und Mut gefragt. Beim ABC-Tauchen und beim Tauchen mit DTG<sup>3</sup> ist gleichzeitig auch Verantwortung für den Partner wichtig. Der Partner und die eindrucksvolle Unterwasserwelt sollen ständig beobachtet werden.

#### **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern**

Beim Tauchen kann die Wahrnehmung des eigenen Körpers neu erlebt und verbessert werden, in dem der Körper schwebend an der Wasseroberfläche, unter Wasser und bei Bewegungen in drei Dimensionen erfahren wird. Die Bewegungsmöglichkeiten erweitern sich ständig durch das Lernen neuer Bewegungsabläufe, wie Abtauchen, Streckentauchen, Tauchen mit der ABC-Ausrüstung oder DTG usw..

#### **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten**

Unter Wasser lassen sich Bewegungen gestalten, die sehr expressiv und kreativ sind.

### **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**

Nach dem Durchtauchen einer Strecke oder eines Slalomparcours kann man die eigene Leistung beurteilen und einschätzen, genauso wie bei einem erfolgreichem Einsatz beim Unterwasserball.

<sup>3</sup> *DTG bedeutet: Druckluft-Tauchgerät*

### **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**

Kooperation und Verständigung sind unverzichtbar beim Gerätetauchen und bei vielen Spielformen des Tauchens. Das Tauchen ermöglicht das Kennenlernen neuartiger Kommunikationsformen. Diese Perspektive unter der Sinnggebung *Vergleichen und Gewinnen-, bzw. Verlierenkönnen* kommt aber auch in Wettkampfsituationen zur Geltung, so beim Unterwasserballspiel.

### **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Um Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln, muss man um die Gefahren und Risiken des Tauchens wissen und diese richtig einschätzen. Aber auch die positiven Seiten des Tauchens kann man genießen und damit beitragen zu einer gesunden Lebenseinstellung.

Damit die Praxis in diesem Bereich des Schwimmsports, dem Tauchen, unter den vielfältigen pädagogischen Perspektiven gelingt, werden am Anfang des Kapitels einige Beispiele eines offenen Zugangs zum Tauchen vorgestellt.

## **5.1.2 Offene Bewegungsarrangements zum Tauchen**

Mittels offener Bewegungsaufgaben zum Tauchen sammeln Kinder (und Erwachsene) vielfältige Erfahrungen, wie sie den Kopf ins Wasser nehmen können, wie sie abtauchen und eine Strecke tauchen können, usw.. Anknüpfend an diese vielseitigen Grunderfahrungen werden spielerische Formen des Tauchens entwickelt.

Bei der Formulierung der offenen Bewegungsaufgaben sollte man darauf achten, dass diese so gestellt werden, dass jeder zur Eigentätigkeit angeregt wird und genügend Zeit und Raum zum Experimentieren und Ausprobieren hat. Anschließend werden die gefundenen Bewegungsergebnisse in der Gruppe vorgestellt und damit werden den anderen Gruppenmitgliedern eventuell neue Anregungen für weiteres Ausprobieren gegeben. Die Vielfältigkeit der gefundenen Bewegungsvorschläge einer Gruppe ist fast immer sehr groß und kann mehr Anregungen zum Bewegungslernen geben, als ein einzelner Pädagoge sich in der Vorbereitung am Schreibtisch auszudenken vermag. Durch das selbstständige Ausprobieren gelangen die Kinder zu mehr Eigenständigkeit. Dieses selbsttätige Finden von Bewegungsmöglichkeiten entwickelt die Kreativität der Kinder und sorgt dafür, dass sie hochmotiviert am Bewegungsgeschehen teilnehmen (*intrinsische Motivation*).

**Mithilfe folgender Bewegungsaufgaben lässt sich das Tauchen spielerisch und vielfältig erarbeiten:**

### **Den Körper oder Teile des Körpers unter Wasser absinken lassen**

Wie kann ich den Körper oder Teile des Körpers unter Wasser absinken lassen?

Es kann zunächst ausprobiert werden, wie man Teile des Körpers absinken lässt, später kann dann der ganze Körper absinken.

### **Schweben**

Wie kann ich den Körper oder Teile des Körpers im Wasser schweben lassen?

Die Kinder sollen herausfinden, wie sie den Körper im Wasser zunächst an der Wasseroberfläche schweben lassen können.

### **Schnelles Absinken**

Wie kann ich das Absinken des Körpers beschleunigen?

Die Kinder probieren aus, wie sie mit und ohne Geräte das Absinken des Körpers im Wasser beschleunigen können. Dazu stehen unterschiedliche Materialien zum Experimentieren zur Verfügung.

### **Auftreiben des Körpers**

Wie kann ich das Auftreiben des Körpers beschleunigen?

Die Kinder probieren aus, wie sie mit und ohne Geräte das Auftreiben des Körpers im Wasser beschleunigen können. Dazu können unterschiedliche Materialien zum Experimentieren zur Verfügung gestellt werden.

### **Unter Wasser fortbewegen**

Welche Möglichkeiten gibt es, sich unter Wasser fortzubewegen?

S. Kap. 2.3.2.

### **Unter Wasser kommunizieren**

Wie kann ich mit dem Partner unter Wasser kommunizieren?

Versuche, dem Partner beim Tauchen eine Nachricht, Kurzmitteilung, SMS zu übermitteln.

Variationen:

- Mitteilung zum Partner über die Unterwasserzeichen.
- Unter Wasser dem Partner etwas mitteilen durch Singen oder Sprechen.
- Im Schwimmerbecken in unterschiedliche Tiefen abtauchen und dem Partner verschiedene Unterwasserzeichen geben.
- Dem Partner über Pantomime Begriffe mitteilen.
- Mit dem Partner eine Strecke gemeinsam tauchen und verschiedene Unterwassereichen geben.

### **Den Aufenthalt unter Wasser verlängern**

Durch Experimentieren herausfinden, wie sich der Aufenthalt unter Wasser verlängern lässt.

Variationen:

- Den Aufenthalt unter Wasser verlängern ohne Hilfsmittel: durch Techniken der Atmung, Konzentration, Partnerhilfe, u.Ä..
- Den Aufenthalt unter Wasser verlängern mit Hilfsmitteln: Schnorchel, Strohhalm, Sauerstoffflasche, mit Luft gefüllter Eimer, Beatmung durch den Partner, usw..

### **Austarieren**

Wie kann man den Körper in unterschiedlichen Tiefen auf gleicher Höhe halten?

### **Schnelles Auftauchen**

Wie kann man das Auftauchen beschleunigen?

Es können unterschiedliche Materialien zum Experimentieren zur Verfügung gestellt werden.

Variationen:

- Im Schwimmerbecken mit Abstoß vom Boden aus unterschiedlichen Tiefen auftauchen und dabei möglichst weit aus dem Wasser herausschießen.
- Aus unterschiedlichen Tiefen auftauchen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten mit zusätzlichen Geräten wie Pullbuoys, Schwimmbretter, Schwimmringe, Luftballons, usw..
- In unterschiedlichen Körperlagen auftauchen: fußwärts, kopfwärts, quer, schräg, usw..
- Mit dem Partner gemeinsam schnell auftauchen.

### **Eislöcher**

Im Schwimmerbecken werden einige Reifen als *Luftlöcher* ausgelegt.

Wer kann tauchen und nur in den Reifen zum Luftholen auftauchen?

### **Nicht ins Wasser eintauchen**

Eine Gruppe versucht, möglichst viele Teilnehmer *trocken* auf die andere Seite des Schwimmbeckens zu bringen:

(s. RHEKER 2002, 62-102)

### **6. Literatur:**

DORDEL, S.: Bewegungsförderung in der Schule. Handbuch des Schulsonderturnens/Sportförderunterrichtes. Dortmund<sup>3</sup> 1993.

KURZ, D.: Die pädagogische Grundlegung des Schulsports in Nordrhein-Westfalen. In: LANDESINSTITUT FÜR SCHULE UND WEITERBILDUNG: Erziehender Schulsport. Pädagogische Grundlagen der Curriculumrevision in Nordrhein-Westfalen. Soest 2000, 9-55.

KURZ, D./VOLCK, G.: Zur didaktischen Begründung des Schwimmens in der Schule.  
In: VOLCK, G. (Hrsg.): Schwimmen in der Schule. Schorndorf 1977, 41-58.

HILDEBRANDT, R.: Erfahrungsorientierter Schwimmunterricht in der Grundschule.  
In: GÜNZEL, W./LAGING, R.: Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Bd. 2. Didaktische Konzepte und Unterrichtspraxis. Hohengehren 1999, 248-267.

RHEKER, U. (2002). *Alle ins Wasser. Spielend schwimmen – schwimmend spielen. Bd. 3: Kreativ und spielerisch trainieren.* Aachen: Meyer&Meyer.

RHEKER, U. (2003). *Alle ins Wasser. Spielend schwimmen – schwimmend spielen. Bd. 1: Spiel und Spaß für Anfänger.* Aachen: Meyer&Meyer. 2. Auflage

RHEKER, U. (2004). *Alle ins Wasser. Spielend schwimmen – schwimmend spielen. Bd. 2: Spiel und Spaß für Fortgeschrittene.* Aachen: Meyer&Meyer. 2. Auflage

VOLCK, G. (Hrsg.): Schwimmen in der Schule. Schorndorf 1977.

WILKE, K./FASTRICH, E. (1972). Das Kraulschwimmen. Sport in der Primarstufe. Frankfurt a.M.