

SICHERES SCHWIMMEN FÜR ALLE!

Leonie Schauer und Carolin Birke

Das Kapitel bietet Materialien für den Schwimmunterricht, die an die Niveaustufen des Schwimmenlernens angelehnt sind. Es berücksichtigt verschiedene Beeinträchtigungen und skizziert damit inklusiven Unterricht.

Besonders zu Beginn des Anfängerschwimmens gibt es keine großen Leistungsunterschiede: Alle Schüler*innen starten unter den gleichen Voraussetzungen, d.h. das Element Wasser ist für Kinder mit und ohne Behinderung neu.

**Primar- und
Sekundarstufe**
(Klasse 1–10)

Unterrichtsfach:
Sport



Zeitaufwand

15 bis 20 Unterrichtseinheiten



Themen (detaillierte Erläuterung am Kapitelende)

1

Modul I – Wassergewöhnung [4–6 UE]

2

Modul II – Grundfertigkeiten [4–6 UE]

3

Modul III – Basisstufe Schwimmen [4–6 UE]

4

Modul IV – Sicheres Schwimmen [4–6 UE]



Didaktische Hinweise

Schwimmen ist fester Bestandteil des Sportunterrichts, findet bundesweit seine Entsprechung in allen schulischen Curricula und fällt in die grundsätzliche Zuständigkeit (fachaufsichtlich, dienstaufsichtlich, versicherungsrechtlich) von Schulen (Borchert, Drewicke & Siegel, 2017). Darüber hinaus wurde im Memorandum zum Schulsport gefordert, dass jedes Kind am Ende der Grundschulzeit mit Vertiefung in der Sekundarstufe sicher schwimmen können muss (DSLVB et al., 2019).

Inklusion im Schwimmunterricht bedeutet, dass alle Schüler*innen – unabhängig von individuellen Fähigkeiten und Beeinträchtigungen – teilnehmen und ihre Schwimmfähigkeiten verbessern können. Durch die Materialien, die an die verschiedenen Stufen des Schwimmerns angepasst sind und gleichzeitig die Bedürfnisse der Schüler*innen berücksichtigen, kann die Unterrichtsreihe dazu beitragen, dass der Schwimmunterricht für alle zu einer positiven und erfolgreichen Erfahrung wird.

Sicheres Schwimmen für alle bezieht sich also gleichermaßen auf Kinder mit und ohne Behinderung. Die infantilen Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen bestimmen neben ihrer körperlichen und motorischen maßgeblich auch die emotionale, psychosoziale und kognitive Entwicklung (Rheker, 2011b). Insbesondere beim Anfängerschwimmen müssen gute Rahmenbedingungen vorhanden sein, um inklusiv zu wirken (Rheker 2011a, b). Der tragende Effekt des Wassers (hydrostatischer Auftrieb) hat positiven Einfluss auf alle Komponenten psychischer oder physischer Einschränkung – z.B. bei Menschen mit einer Querschnittslähmung, die sich im Wasser trotzdem selbstständig bewegen können.

Eine moderne Methode, um sicheres Schwimmen zu erlernen, ist das Niveaustufenkonzept. Dabei wird Schwimmen in verschiedenen Abstufungen beschrieben. Jede der vier Niveaustufen (Wassergewöhnung, Grundfertigkeiten, Basisstufe Schwimmen, sicheres Schwimmen) stellt eine Phase im ganzheitlichen Lehr- und Lernprozess dar (Beise & Gruner, 2020).

Um die individuellen Bedürfnisse von Menschen mit und ohne Behinderung besser zu berücksichtigen, sollte das Niveaustufenkonzept individuell um erreichbare Zwischenziele erweitert werden. Diese Erweiterung bietet mehr Motivation und Erfolgserlebnisse – kurz: Sie fördert die Autonomie des Kindes. Des Weiteren ist eine gezielte kleingliedrige Rückmeldung über den Lernstand möglich, die neue Perspektiven für das Lehrpersonal und für Eltern öffnet. Die Anpassungen richten sich an Kinder mit: Körperbehinderung; inneren Erkrankungen; Sinnesbehinderung, Sehbehinderung und Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit; geistiger und psychischer Behinderung; Trisomie 21; Autismus-Spektrum-Störung. Es ist nicht notwendig, für jede Übung eine spezifische Anpassung vorzunehmen, da jedes Kind mit einer Beeinträchtigung andere Fähigkeiten und Voraussetzungen aufweist.

Um die Vorbereitung eines Kurses zu erleichtern, eignet sich für den inklusiven Sportunterricht das 6+1 Modell von Tiemann (2013). Dabei wird auf die Haltung der Sportlehrkraft sowie auf sechs Modifikationen des Sportunterrichts eingegangen, um im Sportunterricht eine gleichberechtigte Teilhabe für alle zu ermöglichen. Konkret werden praxisorientierte Beispiele zur Modifikation des Lernumfelds, der Aufgabenstellung, der Materialien, der Regeln, der Sozialform und der Kommunikation geliefert.



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M1	Modul I – Wassergewöhnung
M2	Modul II – Grundfertigkeiten
M3	Modul III – Basisstufe Schwimmen
M4	Modul IV – Sicheres Schwimmen



Quellen und
weiterführende Links





© Paris 2024

Olympisches Wassersportzentrum, Paris 2024

Dieses gigantische Wassersportzentrum wird für die Olympischen und Paralympischen Spiele in Paris 2024 erbaut. Es zeichnet sich durch technische Innovation und moderne Architektur aus. Das Bauwerk kann mit einem 89 m langen Holzdach der Schwimmhalle und einer 18 m breiten Fußgängerhängebrücke beeindrucken, die den Neubau mit dem Stade de France verbindet.

In der multifunktionalen Schwimmhalle finden ein 50-m-Becken sowie ein Sprungbecken Platz. Darüber hinaus zeichnet sich die Anlage durch einen variablen Nichtschwimmerbereich aus, in dem Kinder nach den Spielen 2024 schwimmen lernen können.

Insgesamt finden 6.000 Zuschauer*innen Platz und hier werden olympische Wettkämpfe im Wasserball und (Synchron-)Schwimmen ausgetragen. Nach den Olympischen Spielen wird die Halle für die Paralympischen Spiele zu einem Boccia-Stadion umfunktioniert.



© Paris 2024

Beschreibung der Themen

Im Gegensatz zu den anderen Kapiteln dieses Sammelbands werden im Folgenden nicht die Übungen (M1 – M4) detailliert erläutert, sondern

allgemeine Gestaltungsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung dargestellt.

Allgemeine Hinweise

- Für die erste Phase des Schwimmenlernens ist mehr Zeit einzuplanen.
- Störungen der Koordination führen zur Unsicherheit und erschweren das Schwimmenlernen.
- Schnellere Ermüdung der Muskulatur möglich
- Verlangsamung des Bewegungsablaufes
- Plötzlich auftretende Spastiken führen zur Verunsicherung und verändern die Wasserlage des Körpers – zum Schwimmen benötigte Bewegungen sind nicht mehr möglich.
- Verändertes Auftriebsverhalten des Körpers führt zu einem veränderten Bewegungsbild im Wasser.
- Beachten der Körpertemperatur der Schüler*innen

Sinnesbehinderungen

Sehbehinderungen

Sehr wichtig: Auditive Wahrnehmung

- **Schwimmbad abgehen, um Sicherheit zu schaffen.**
 - ▶ Die Wasserfiltersysteme können als Orientierung genutzt werden, da durch die Geräusche erkennbar ist, dass hier der Beckenrand anfängt.
- **Orientierungshilfen anbieten (taktil, visuell, akustisch), z. B.**
 - ▶ Gummimatten für Stufen auslegen, Lichtquellen einsetzen.
 - ▶ Leitsysteme des Schwimmbades nutzen.
- **Materialien einsetzen, z. B.**
 - ▶ Weiche Materialien und Bälle mit kräftigen Farben einsetzen.
 - ▶ Materialien an gleicher Stelle platzieren und Rituale einbauen.
- **Akustische Signale nutzen, z. B.**
 - ▶ Rhythmusvorgaben zur Bewegungsbegleitung nutzen.
- **Methodiken flexibel einsetzen, z. B.**
 - ▶ Regeln bei Spielen vereinfachen.

Empfehlungen für Schwimmtechniken:

- **Brustschwimmen kann von blinden und sehbehinderten Menschen sehr gut erlernt werden.**
 - ▶ *Vorsicht:* Aufgrund der besonderen Lage (abwechselndes Anziehen und Ausstrecken der Arme) ist der Kopf zum Teil ungeschützt, was im Falle eines Aufpralls an der Wand oder am Rand des Beckens zu Verletzungen am Kopf und im Gesicht führen kann.
- **Beim Rückenschwimmen ist die auditive Wahrnehmung durch die Position von Kopf und Ohren erschwert.**
- **Signale, Handzeichen und Gebärden vereinbaren.**
- **Sichtkontakt herstellen, visuelle Hilfen geben.**

Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit*Sehr wichtig: Kommunikation*

- Gehörlose Menschen kommunizieren in Deutscher Gebärdensprache (DGS), in Lautsprachbegleitenden Gebärden (LBG) und/oder unterstützend in schriftlicher Form.
 - ▶ Blickkontakt aufbauen (nicht von hinten ansprechen).
 - ▶ Langsam und deutlich in einfacher Sprache sprechen (vereinfacht das Lippenablesen).
 - ▶ Für angemessene Lichtverhältnisse sorgen (Gegenlicht vermeiden).
 - ▶ Gestik, Mimik und Körpersprache einsetzen.
 - ▶ Gebärdensprache und Fingeralphabet verwenden.

Visuelle Gestaltung der Schwimmeinheit:

- Plakat/Magnetwand mit dem Stundenablauf anbieten – damit wissen die Kinder, bei welcher Aufgabe sie sich befinden und welche Übungen bevorstehen.
- Übungen deutlich vormachen.
 - ▶ Kinder schauen sich die Übungen bei Mitschüler*innen ab.
 - ▶ Bilder/Karten können Darstellung ergänzen.

Körperbehinderungen

- Die Bewegung im Wasser unterstützt eine Fortbewegung ohne Hilfsmittel (Rollstuhl, Gehhilfen).
 - ▶ Gefühl von Freiheit erleben.
- Der Auftrieb gelähmter Körperpartien ist verändert.
 - ▶ Bewegungsverhalten/Fortbewegung im Wasser ist anfangs erschwert.
 - ▶ Vorsicht: Einschließende Spastiken sind unerwartet möglich.

Hilfsmittelversorgung im Wasser

- Auftriebshilfen
- Schwimmwesten/-kissen
- Kleines, kompaktes Schwimmbrett, das als Pull Buoy und Schwimmbrett genutzt werden kann

Barrierefreie Voraussetzungen

- Badelifte
- Barrierefreie Zugänge (Umkleiden, Toiletten, Eingang)

Amputationen

- Kopf gezielt einsetzen, um den Rumpf zu steuern und kontrollieren.
- Blickkontakt hilft, den Kopf und Rumpf zu führen, eine Drehung auszulösen oder eine Position zu halten.
- Körperwahrnehmungsübungen (durch Erlernen einer Schwimmtechnik) sind elementar, um Akzeptanz für das „eigene, neue Körperbild“ zu fördern.
- Schwimmen ist mit und ohne Prothese möglich.

Innere Erkrankungen

Herzfehler/Diabetes

- **Mit ärztlichem Fachpersonal absprechen:**
 - ▶ Belastbarkeit und Tauchtauglichkeit einschätzen lassen.
- **Kinder grundsätzlich gleichbehandeln:**
 - ▶ „Überbehüten“ vermeiden.
- **Kindern dabei helfen, sich selbst und ihren Körper einschätzen zu lernen.**
- **Phasen der Ruhe bzw. moderater Aktivität einbauen.**
- **Potenzielle Maßnahmen mit Eltern absprechen.**

Asthma

- **Prüfen, ob das Kind die Asthmamedikation im Schwimmbad vorliegen hat.**
- **Jedes Kind mit Asthma kann unterschiedlich auf den Einfluss von Wasser reagieren.**
- **Ein leichtes Aufwärmprogramm vor dem Schwimmenlernen kann helfen, die Atemwege zu öffnen und die Muskulatur auf die Belastung vorzubereiten.**
- **Bewegung im Wasser ist eine gute Form der körperlichen Betätigung, die das Herz-Kreislauf-System stärkt und sich positiv auf die Atemwege und Asthmakontrolle auswirkt.**

Geistige und psychische Behinderungen

Allgemeines

- **Prinzip der Dauerhaftigkeit (Kontinuität) berücksichtigen:**
 - ▶ Wiederholungen haben einen hohen Stellenwert.
 - ▶ Rituale einbauen.

Kursgestaltung

- **Eine flexible Planung zulassen und zugleich verlässliche Strukturen bieten:**
 - ▶ Wenn möglich, kleine Gruppen bilden.
 - ▶ Bewegungen verbal und bildhaft beschreiben.
 - ▶ Inhalte abwandeln und vereinfachen.
- **Klare Regeln setzen und individuelle Grenzen wertschätzen:**
 - ▶ Verhaltenstechniken, Selbsterfahrung und Kontrolle vermitteln.
 - ▶ Intrinsisches Verhalten und positive Tendenzen stärken.
 - ▶ Betroffene ernstnehmen, d.h. vorurteilsfrei und partnerschaftlich begegnen.
 - ▶ Empathie und Vertrauen schenken, um „Wohlfühlen“ zu ermöglichen.
 - ▶ Auf Medikamenteneinnahme achten.
 - ▶ Reizangebot reduzieren.
 - ▶ Mit Überraschungen rechnen.
 - ▶ Möglichkeiten schaffen, um zum Abschluss wieder zur Ruhe zu kommen.

Autismus-Spektrum-Störung (ASS)

- Spiel und Spaß im Wasser können die Motivation und Ansprechbarkeit verbessern.
- Eindeutige Anweisungen und visuelle Hilfen einsetzen.
- Feste Standorte, Rituale und Wiederholungen nutzen.
- Bewegungsaufgaben unter Zeitdruck vermeiden:
 - ▶ Kleinschrittig vorgehen, überschaubare Ziele setzen.
- Nach verbalen Hinweisen erkundigen, d.h. von Eltern übernehmen und anwenden.
- Bei Bedarf auf Bezugsperson zurückgreifen, der die Kinder vertrauen.

Down-Syndrom (Trisomie 21)**Allgemeines**

- Betroffene Kinder haben ein gutes Gefühl für Rhythmik und bevorzugen Bewegungen mit Musik.

Kursgestaltung

- Freude an der Bewegung muss im Vordergrund stehen:
 - ▶ Spiele in jeder Einheit einbauen.
 - ▶ Keinen übermäßigen Leistungsdruck ausüben.
 - ▶ Individuelle Betreuung von Vorteil, wenn Übungen angepasst werden.
 - ▶ Flexibilität und Geduld spielen sehr große Rolle.
 - ▶ Stundenplan an die aktuelle Tagesverfassung und Konzentrationsfähigkeit der Kinder anpassen.
 - ▶ Einfache, kurze, prägnante Sprache verwenden.