

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 3

Artikel: Sicher wie ein Fisch
Autor: Eggs, Monica / Weiss-von Wieringen, Karin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991604>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Sicher wie ein Fisch

Sich wohl und sicher fühlen im Wasser ist die Grundlage für den Badespass. Führt sich eine Lehrperson einige Grundsätze immer wieder vor Augen, ist eine erste Basis gelegt, damit eine optimale Lektion im Wasser gelingt.

*Text: Monica Eggs, Karin Weiss-van Wieringen
Fotos: Daniel Käsermann*

Sicherheit geht vor

Wer Angst hat, verkrampft sich, kann keinen klaren Gedanken fassen und reagiert meist unverhältnismässig. Auch im Wasser sind dies schlechte Lernvoraussetzung. Deshalb ist es wichtig, dass die Kinder vor dem eigentlichen Schwimmenlernen die Angst vor dem Wasser abbauen können: Sie sollen sich im Schwimmbad sowie im und unter Wasser wohl fühlen.

Gegen das Zaudern

Kinder, die Angst haben, müssen das Schwimmbad, in dem sie den Schwimmunterricht geniessen, genau kennen. Das heisst, sie müssen wissen, wo sie im Schwimmbecken stehen und wo sie eben nicht mehr stehen können. Ängstlichen Kindern hilft es ausserdem, wenn der Lektionsablauf immer gleich ist.

Wie? Die Schwimmlektion beginnt immer am gleichen Ort (zum Beispiel bei der Treppe) mit der Besammlung und ersten Informationen über den Lektionsablauf. Anschliessend wird gemeinsam im Wasser mit einem Spiel begonnen.

Wozu? Rituale zu Beginn, während und am Ende der Lektion geben den Kindern Halt und steigern das Selbstvertrauen und Wohlbefinden.

Respekt behalten

Allzu sorglos sollten sich die Kinder aber auch nicht im Wasser bewegen. Gerade Kinder, die soeben gelernt haben, ein paar Meter zu schwimmen, werden übermütig und überschätzen sich gerne. Es ist die Aufgabe der Lehrperson, den Kindern ihre Grenzen bewusst zu machen, um sie vor einem Unfall zu schützen.

Wie? Die Kinder versuchen im standtiefen Wasser eine vorgegebene Strecke zurückzulegen. Wer kann dies ohne mit den Füissen den Boden zu berühren?

Wozu? Wie weit kann ich am Stück schwimmen? Erfahren, wo die momentane, persönliche Grenze ist.

«Rio Mare»

Wie? Alle Kinder stellen sich im Kreis auf und rennen in einer Richtung im Kreis herum. Auf ein Signal der Lehrperson, stoppen alle Kinder, drehen sich um und versuchen in die Gegenrichtung zu rennen. Die vorher erzeugte Strömung verunmöglicht es den Kindern im ersten Moment, sich von der Stelle zu bewegen.

Wozu? Die Kraft des Wassers erleben lassen.

Variante: Kinder, die bereits auf dem Wasser schweben können, lassen sich zum Abschluss in Laufrichtung auf dem Wasser treiben.



- Die Lehrperson muss jederzeit die Übersicht über alle Kinder haben (nie Kinder hinter dem Rücken arbeiten lassen).
- Unbedingt kontrollieren, ob die Kinder tatsächlich schwimmen können. Sich nicht auf die mündliche Aussage verlassen!
- Im Tiefwasser gilt: Entweder sind die Kinder im Wasser oder die Lehrperson (z. B. wenn sie etwas vorzeigen will).
- Nicht vergessen: Von Zeit zu Zeit den Blick ins Wasser und über den Bassinboden schweifen lassen. In grossen Schwimmbädern mit mehreren Schwimmbecken ist es notwendig, die Kinder immer wieder zu zählen (zu Beginn der Lektion unbedingt Absenzenliste führen).



Wasser will erlebt sein

Das Ziel der Wassergewöhnung ist der angstfreie Aufenthalt im und unter Wasser. Die Kinder müssen sich zuerst an die «nasse» Umgebung gewöhnen. Da man den Kindern die Wassergewöhnung nicht «lehren» kann, sondern sie sich diese selber aneignen müssen, braucht man in dieser Lernphase besonders viel Geduld. Es lohnt sich jedoch, die Kinder in kleinen Schritten und in ihrem Tempo zum Ziel zu führen und sie nicht zu überfordern.

Wenn die Kinder wassergewohnt sind, ist es wichtig, dass der Aufenthalt unter Wasser immer wieder bewusst in die Lektion eingebaut wird.

Untertauchen

Wie?

- Das Kind taucht die Ohren/Nasenspitze/Haare/das Gesicht ins Wasser.
- Das Kind hält das Gesicht ins Wasser und bläst durch den Mund/die Nase aus.
- Das Kind geht mit dem Kopf unter Wasser und summt eine Melodie.
- Das Kind versucht, sich im bauchtiefen Wasser auf den Boden zu setzen.
- Übungsformen für die höheren Stufen: alles, was mit Tauchen zu tun hat.

Wozu: Kinder die tauchen, lernen entspannter und effizienter Schwimmen als solche, die immer bemüht sind, den Kopf im Trockenen zu lassen.

Auftrieb erleben

Im Bereich der Wassergewöhnung sollte mit möglichst wenig Auftriebsmaterial (Brett, Nudeln, Schwimmhilfen) gearbeitet werden. Die Kinder sollen die Erfahrung machen dürfen, dass das Wasser sie trägt. Dies wird verhindert, wenn der Auftrieb durch Material erzeugt wird.

Wie? Die Kinder versuchen, sich im standtiefen Wasser wie «Seesterne» bäuchlings auf den Bassinboden zu legen. Dies gelingt den Kindern nicht – sie «schweben» automatisch an die Oberfläche.

Ab ins Nass!

Für viele Kinder gibt es nicht Schöneres, als ins Wasser zu springen. Häufig ist dies auch die Motivation, um überhaupt schwimmen zu lernen – schliesslich muss man ja auch wieder zum Rand zurückkommen. Das Springen soll von Beginn an in den Schwimmunterricht eingebaut werden und wird während der ganzen Primarschulzeit einen wichtigen Platz einnehmen.

Die Wassertiefe muss dem Können und der Körpergrösse der Kinder angepasst werden. Solange die Kinder noch nicht schwimmen können, soll die Wassertiefe beim Springen ins Wasser möglichst auf Brusthöhe (besser Halshöhe) sein. Die Kinder müssen geschult werden, dass sie nach jedem Sprung in die Knie gehen – so wie das in einer Sportlektion auch üblich ist.

«Springen wie ...»

Wie? Sich gegenseitig Sprünge vorzeigen und jeweils nachahmen. Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt.

Wozu? Beim gegenseitigen Vor- und Nachmachen vergessen sich die Kinder gerne: Sie möchten genauso tolle Sprünge machen wie ihre MitschülerInnen und werden merklich mutiger.

Domino

Wie? Die Kinder verteilen sich in regelmässigen Abständen am Beckenrand. Die Kinder springen der Reihe nach ins Wasser, jedoch immer erst, wenn das vorhergehende Kind gesprungen ist (ähnlich wie Dominosteine, die einander anstossen). Das Ziel ist es, möglichst schnell zum Beispiel drei Runden Domino zu machen. Je nach Niveau, werden verschiedene Sprungvorgaben gemacht: Fussprung, Sprung mit dreimal klatschen, Salto, Kopfsprung, Sprung mit viel spritzen ...



Immer in Bewegung

Wartezeiten

Wie in jeder dynamischen Lektion gilt: Wartezeiten möglichst kurz halten. Einerseits sollen sich die Kinder möglichst viel bewegen können, andererseits geht es auch darum, die Kinder nicht unnötig frieren zu lassen. Dies geschieht besonders schnell, wenn die Kinder ausserhalb des Wassers warten müssen.

Die Sicherheit steht ganz klar über der Intensität. Dennoch muss der Unterricht durch geeignete Organisationsformen und – was häufig vergessen geht – eine geeignete Standortwahl der Lehrperson möglichst intensiv gestaltet werden.

Grundsätze:

- Im untiefen Wasser möglichst alle Kinder gleichzeitig üben lassen.
- Beim Üben über die Breite nur 2 Gruppen machen.
- Beim Üben über die Länge möglichst 3 bis 4 Gruppen machen.
- Tiefwasser: Kinder, die bereits schwimmen können, sollen die Übung auf den Mittelbahnen machen. Kinder, die noch unsicher sind, unbedingt auf die Randbahn nehmen.
- Vor dem Übungsbeginn sagen, was die Kinder nachher wo machen müssen: sich auf den Rand setzen, aussteigen und bei den Böckli warten.

Tipp:

- Zur Sicherheit kann die Lehrperson einen Reifen (ca. 60 cm Durchmesser) in die Hand nehmen. Mit diesem kann sie Kindern, die müde sind oder sich z. B. zu weit weg vom Rand gewagt haben, gut vom Rand aus helfen.

Üben, üben, üben ...

Die Kinder müssen die Gelegenheit bekommen, Übungen häufig zu wiederholen, damit sich ein Lerneffekt einstellen kann. Dabei geht es nicht darum, die Zielform 100 Mal zu wiederholen. Die Kinder sollen auch im Schwimmunterricht viele Bewegungserfahrungen machen können. Variationen und Übungserleichterungen sowie -erschwerungen helfen dabei.

Wozu? Weil es Spass macht! Durch das schnelle Tempo haben die Kinder nicht so viel Zeit zum Überlegen: Sie machen einfach! Beim Domino gibt es ausserdem kaum Wartezeiten. Die Kinder steigen blitzschnell aus dem Wasser und treiben sich gegenseitig an.



Die Kinder müssen angewiesen werden, dass sie sich beim Springen ins Wasser nicht am Rand festhalten dürfen (auch nicht im Untiefen)! Die Unfallgefahr durch das Drehen während des Sprungs und das Festhalten am Rand (Untertauchen wird verhindert) ist sehr hoch (vor allem Ellbogen, Kinn und Zähne!). Die Blickrichtung während des Sprungs und beim vollständigen Eintauchen ins Wasser muss also immer nach vorne gerichtet sein. Haben Kinder Angst alleine zu springen, kann man ihnen die Hand, später einen Reifen anbieten, woran sie sich festhalten können.

Wissenswert

Für mehr Dynamik

- vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten
- variieren (Grundübungen erleichtern und erschweren)
- üben, üben, üben (einmal ist keinmal)
- Gegensatzverfahren ermöglichen (dabei immer mit der korrekten Form aufhören)
- mit Metaphern und Bildern arbeiten
- verschiedene Sinne ansprechen
- Rhythmus schulen durch Rhythmusvorgaben, durch variieren des Rhythmus
- Partnerverantwortung einführen und auch Partnerübungen machen
- stets beidseitig üben

- Sicherheitsgrundsätze beachten
 - Organisationsformen so wählen, dass die Sicherheit gewährleistet ist (keine Kollisionen, immer alle SchülerInnen im Blickfeld) und die Intensität angepasst ist
 - klare Verhaltensregeln abmachen und durchsetzen (nicht rennen im Bad, niemanden ins Wasser stossen oder unter Wasser ziehen, sich abmelden, wenn man auf die Toilette muss, nicht essen in der Schwimmhalle, kein Kaugummi im Schwimmbad etc.)
 - bei Sprüngen aus Sicherheitsgründen eine genügende Wassertiefe wählen
- wenn immer möglich in kleinen Gruppen (6 bis 8) schulen und üben

Quelle: swimsports.ch