

# Schwimmkonzept Schule Region Gerzensee

## Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangslage, Leitgedanken
2. Grundlagen
3. Aufbau des Schwimmunterrichts
4. Zielsetzung des Schwimmunterrichts
5. Allgemeine Regeln
6. Organisation des Schwimmunterrichts
7. Voraussetzungen der Lehrpersonen
8. Gültigkeit



## 1. Ausgangslage, Leitgedanken

Schwimmen gehört zu jenen Grundfertigkeiten, die jedes Kind der Schweiz beherrschen sollte. **Dafür sind in erster Linie die Eltern verantwortlich.**

Die Volksschule kann und soll aber auch ihren Beitrag dazu leisten.

Das Ziel der Schule Region Gerzensee ist es, einen gut aufgebauten, sicheren und zielgerichteten Schwimmunterricht zu organisieren und die Lernfortschritte aller Schüler festzuhalten.

### Leitgedanken:

- Schwimmen lernen gehört zu den lebenswichtigen Grundfertigkeiten.
- Schwimmen können bedeutet, die Lebensqualität zu verbessern und das Selbstvertrauen zu stärken.
- Schwimmen wird im Kindsalter spielend und natürlich erlernt und gibt dem heranwachsenden Körper wichtige koordinative Impulse und steigert das gute Körpergefühl.
- Werte wie Ausdauer, Kraft, Koordination, Toleranz, Fairplay und Respekt prägen die Sozialkompetenz und lassen sich im Schwimmsport gut umsetzen. Sicherheit, Spass und Wassergefühl stehen an erster Stelle.

## 2. Grundlagen

Das Schwimmkonzept basiert auf folgenden Grundlagen:

- Lehrplan der Volksschule des Kantons Bern (1995)
- Sicherheit und Qualität im Schwimmunterricht- Schreiben der Erziehungsdirektion vom August 2008
- Schwimmunterricht in der Volksschule: Grundsätze und ergänzende Empfehlungen der Erziehungsdirektion (Januar 2011)
- Schwimmunterricht in der Volksschule: Zusätzliche Informationen der Erziehungsdirektion betreffend neuer Ausbildungsstruktur SLRG (Januar 2011)

## 3. Aufbau des Schwimmunterrichtes

Schwimmen Lernen und Unterrichten basieren auf dem sogenannten Kernkonzept und werden in drei Phasen eingeteilt:

1. Wassergewöhnung
2. Wasserbewältigung/Wasserkompetenz
3. Erlernen von Schwimmtechniken

**Phase 1: Wassergewöhnung**

Im standtiefen Wasser gewöhnen sich die Kinder spielerisch an das fremde Element Wasser und seine Eigenschaften wie Nässe, Kälte, Widerstand und Auftrieb. Sie lernen sich im Wasser zu bewegen, den Kopf ins Wasser zu tauchen und unter Wasser auszuatmen.

**Phase 2: Wasserbewältigung/Wasserkompetenz**

Die Kinder entdecken das Gleiten und das Tauchen und machen die Erfahrung, dass sie vom Wasser getragen werden. Durch Antriebsbewegungen der Arme und Beine lernen sie, dass sie vorwärts kommen. Nun sind sie tiefwassersicher und können den Wasser-Sicherheits-Check absolvieren.

**Abschlusstest Phase 1&2: Wasser-Sicherheits-Check WSC (Ende 4. Klasse)**

Der Wasser-Sicherheits-Check bestätigt dem Kind und den Eltern, dass das Kind tiefwassersicher ist.

**Phase 3: Schwimmtechniken**

Nun sind die Kinder bereit, die erlernten Bewegungselemente zu Schwimmtechniken zu kombinieren und lernen Kraul, Rückenkraul und Brustschwimmen. Neben dem Erlernen der Schwimmtechnik kommt auch das Spielen sowie das Erleben von weiteren Disziplinen wie ins Wasser springen nie zu kurz.

**4. Zielsetzung des Unterrichts**

Die Ziele werden in drei Schulstufen aufgeteilt. Die erreichten Ziele werden in einem Schwimmheft dokumentiert.

**Kindergarten: Wassergewöhnung**

Was?	Beschreibung	Kernelement	Wassertiefe
Im Wasser gehen	Im brusttiefen Wasser frei gehen und rennen und sich dabei mit den Armen helfend antreiben.	Antreiben	brusttief
Taucherli	Stehen mind. 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen.	Atmen	brusttief

<b>Sprudelbad</b>	Stehen mind. 3 Sek., vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase.	Atmen	brusttief
<b>Sprung (ins standtiefe Wasser)</b>	Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.		brusttief

### 1./2. Klasse:            **Grundlagentests 1-3**

<b>Flugzeug</b>	Min. 3 Sek. in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung schweben.	Schweben	brusttief
<b>Bauchpfeil</b>	Von der Wand oder der Treppe abstossen und min. 3 Sek. in Bauchlage selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, Arme in Hochhalte.	Gleiten	brusttief
<b>Fischauge</b>	Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.	Atmen	brusttief
<b>Seerose</b>	Min. 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.	Schweben	brusttief
<b>Luftpumpe</b>	Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne die Augen zu reiben viermal auszuführen.	Atmen	brusttief
<b>Bauchpfeil mit Beinmotor</b>	Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 2m mit Beinantrieb.	Gleiten, Antreiben	brusttief
<b>Froschsprung</b>	Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)		Tiefwasser
<b>Motorboot</b>	Aus Abstossen vom Rand min. 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.	Gleiten, Atmen	brusttief
<b>Rückenpfeil</b>	Gleiten während min. 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.	Gleiten	brusttief
<b>Seehund- Schwimmen in Rückenlage</b>	8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper paddeln oder Arme in Hochhalte.	Antreiben	Tiefwasser
<b>Seehund- Schwimmen in Bauchlage</b>	8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper paddeln oder Arme in Hochhalte. (Raddampfer ist erlaubt)	Antreiben, Atmen	Tiefwasser
<b>Purzelbaum</b>	Rolle vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.		Tiefwasser
<b>Tunneltauchen</b>	Abtauchen, abstossen von der Wand und durch einen vollständig unter Wasser stehenden Reif gleiten (ohne Antriebsbewegung).	Gleiten	brusttief

## 3./4. Klasse

## Grundlagentests 4-6

<b>Handstand</b>	Aus dem Stand: Handstand zum anschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.	Atmen	brusttief
<b>Superman</b>	Aus Abstossen: 10-15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen, anschliessend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen (3x).	Gleiten, Antreiben, Atmen	Tiefwasser
<b>Eisbärschwimmen</b>	10 – 15 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Paddelbewegungen vor dem Kopf, mit Ausatmen ins Wasser.	Beine, Arme, Atmen	Tiefwasser
<b>Rückenschwimmen</b>	15 – 25 Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.	Beine und Arme	Tiefwasser
<b>Haifisch</b>	15 – 20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper seitlich angelegt: Ausatmen ins Wasser, Einatmen mit Rollen über den gestreckten Arm und gleichzeitigem Hochziehen des Ellbogens des angelegten Armes, danach Arm senken, Kopf drehen und ausatmen.	Beine und Atmen	Tiefwasser
<b>Slalom</b>	Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.	Antreiben	brusttief
<b>Baumstamm-Rollen</b>	Aus Abstossen: Mit Wechselbeinschlag 15 m Baumstammrollen mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage, die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.	Beine	Tiefwasser
<b>Schraubenkraul</b>	25 m Fortbewegung: 5 – 8 m Wechselbeinschlag und Wechselarmzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase in Bauchlage mit Seitenatmung; unmittelbar anschliessend 5 – 8 m in Rückenlage, gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmässiger Armzug.	Beine und Arme	Tiefwasser
<b>Köpfler</b>	Eintauchen kopfwärts aus der Hocke oder im Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.		
<b>Kraul (ganze Lage)</b>	15 m Wechselbeinschlag und Wechselarmzug der Arme mit Unter- und Überwasserphasen, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.	Beine, Arme, Atmen	Tiefwasser
<b>Scheibenwischer</b>	Aus Abstossen: 5 – 8 m Fortbewegung ausschliesslich mit Armantrieb; Die Ellbogen zeigen nach aussen, Antrieb mit	Arme	brusttief

	Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper. Das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser.		
<b>Kraul- Brust- Mix</b>	20 – 30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nah vorne bei jedem Zug.	Beine, Arme, Atmen	Tiefwasser
<b>Wasserstampfen</b>	Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flex-Füssen seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden.	Beine	Tiefwasser
<b>Entenfüsse</b>	Je 10 – 15 m Gleichschlag der Beine in Rücken- und in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.	Beine	Tiefwasser
<b>WSC</b>	- Vom Rand, Rolle in tiefes Wasser - 1 Minute an Ort über Wasser halten - 50 m schwimmen		Tiefwasser

## 5. Allgemeine Regeln

- Die SchülerInnen dürfen im Schwimmunterricht das Schwimmbad nur mit der Lehrkraft betreten.
- Kranke Kinder bleiben zu Hause, sie gehören nicht ins Schwimmbad.
- Bei Erkältung oder Attest dürfen die Kinder in der Schwimmhalle als Beobachter zusehen, ebenso Kinder ohne Badezeug.
- Die SchülerInnen erscheinen geduscht im Hallenbad.
- Die Kinder verfügen über eine passende, funktionale Badebekleidung.
- Bei langen Haaren ist ein Haargummeli oder eine Badekappe zu tragen. Eine Schwimmbrille ist nicht nötig, eine Taucherbrille ist untersagt.
- In der kälteren Jahreszeit sollten die Kinder nach dem Schwimmen Kopfmützen anziehen.

## 6. Organisation des Schwimmunterrichts

Da die Region Gerzensee über kein eigenes Schwimmbad verfügt, musste bei den Schwimmbädern der näheren Umgebung die Verfügbarkeit geprüft werden. Mit dem Therapiebad Beitenwil steht nun ein sehr gut geeignetes Bad zur Verfügung.

Für den Schülertransport ins Schwimmbad stellt das Carunternehmen Niederhauser, Gerzensee geeignete Fahrzeuge (Kleinbus und Car), welche eine ganze Klasse oder Gruppe mit einer Fahrt transportieren können.

Ab dem Schuljahr 2014/2015 findet jeweils am Donnerstagvormittag eine Schwimmstunde blockweise für folgende Klassen statt.

Kindergarten, 6-jährige	4 Schwimmstunden
1./2. Klasse	5 Schwimmstunden
3./4. Klasse	6 Schwimmstunden

Frau Barbara Salonen, Lehrerin der 5./6. Klasse in Gerzensee wird als ausgebildete Rettungsschwimmerin und erfahrene Schwimmlehrerin die Aufgaben als Fachperson Schwimmen übernehmen. Sie führt den Schwimmunterricht halbklassenweise mit der jeweiligen Klassenlehrkraft durch.

Die Kosten für die Durchführung inkl. Eintritt und Transport betragen rund Fr. 10000.00. Die Bildungskommission verzichtet bewusst darauf einen Elternbeitrag an den Schwimmunterricht bzw. an den Transport zu erheben.

## 7. Voraussetzungen der Lehrpersonen

Damit das Konzept erfolgreich und den kantonalen Richtlinien entsprechend durchgeführt werden kann, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein.

### **Anforderungen an die Fachperson Schwimmen**

Die Fachperson Schwimmen ist verantwortlich für die Leitung und Durchführung des Unterrichts. Dabei gestaltet sie den Unterricht gemäss dem vorliegenden Konzept und gibt der Klassenlehrperson jeweils auf Jahresende eine Beurteilung pro Schüler, bzw. Schülerin ab.

Folgendes Anforderungsprofil gilt hierbei für die Fachperson:

- Ausbildung mit Ausweis Brevet Plus Pool
- Nothelferkurs mit CPR Modul, ständig aktualisiert
- Jugend & Sport Ausbildung und/oder Zertifikat „swimmsport.ch“

Grundsätzlich wird der Unterricht durch mindestens zwei Personen geleitet und durchgeführt. In der Regel sind dies:

- Fachlehrperson Schwimmen
- Klassenlehrperson

Wenn es die Situation erfordert können auch weitere Personen (Eltern) den Schwimmunterricht nach Anweisung der Fachlehrperson Schwimmen unterstützen. Klassen bis zu 14 Schüler werden von der Fachperson Schwimmen geführt.

Die Schulleitung ist zuständig für Dispensationen

Die Bereiche sind folgendermassen aufgeteilt:

### **Aufgaben Fachperson Schwimmen**

Zu den Aufgaben gehören:

- Quartals- & Jahresplan ausarbeiten
- Unterrichtsstundenplan erstellen (in Zusammenarbeit mit den Klassenlehrpersonen)
- Dokumentation über den Lernstand führen
- Beurteilung per Jahresende pro Schulkind abgeben
- Instruktion der Klassenlehrperson im Unterricht

### Anforderungen Klassenlehrperson

#### Anforderungsprofil

- Brevet Basis Pool
- Regelmässige Weiterbildung in Didaktik des Schwimmunterrichts

### Aufgaben Klassenlehrperson

Die Klassenlehrperson ist verantwortlich für die spezifisch pädagogischen Belange, ist Vertrauensperson der Kinder und betreut diese. Sie unterstützt die Fachlehrperson und übernimmt die ihr zugetragenen Aufgaben.

Sie ist zudem verantwortlich für folgende Aufgaben:

- Die An- & Rückreise der SchülerInnen zum Hallenbad/Schwimmbad
- Gewährleisten, dass die Kinder mindestens 60 Minuten Schwimmunterricht haben.
- Informieren die Schwimmlehrkraft über allfällige Ausfälle sowie speziell zu beobachtende Kinder
- Die Einhaltung der allgemeinen Regeln und des sportlichen Verhaltens, Sanktionen bei Zuwiderhandlungen unterstützen, bzw. setzen.

## 8. Gültigkeit

Dieses Schwimmkonzept ist ab dem Schuljahr 2013/2014 gültig. Es kann (auch auf Antrag der Lehrpersonen) durch die Schulleitung angepasst werden. Geringfügige Änderungen bei den Zielen können durch die Fachperson Schwimmen in Absprache mit der Schulleitung vorgenommen werden.

(Anpassungen S-R-G, August 2014)

