

Modulausbildung A/P S/RS

Modul1 Neuschwimmerausbildung

- Methodik
- Zielgruppe



Methodik und Zielgruppe

Ziele:

Kurzwiederholung aus Ausbildungsassistenten (methodische Übungsreihe und methodische Prinzipien)

unter Berücksichtigung

Unterschiedliche Altersstufen der Schwimmanfänger und ihre besonderen Bedürfnisse (Babyschwimmen, Kleinkinderschwimmen, Schulkinder, Jugendliche)



Methodik

Definition Methodische Reihen:

- Eine methodische Reihe ist eine auf konkrete Ziele ausgerichtete Folge von Übungen oder Tätigkeiten. Ziel kann eine Bewegungsfertigkeit, eine Bewegungsfähigkeit oder ein Spiel (bzw. eine offene Bewegung) sein.

Achtung:

- Eine Übungsfolge ist eine Aneinanderreihung von Übungen, beliebig, mit oder ohne konkretem Ziel mit beliebiger Reihenfolge. Das Wort "methodisch" beinhaltet die Ausrichtung auf ein Ziel, das sich aus dem logischen Aufbau ergibt, also als Summe der Übungen.
- Die MR ist angebracht, wenn turnerische oder sportliche Übung erlernt, motorische Eigenschaften verbessert oder ein Spiel erlernt werden sollen und diese Ziele zu komplex sind.



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Methodik

Methodische Reihen - Grundsätze

Aus dieser Anwendung, als planvolle Entwicklung zu einem konkreten Ziel, ergeben sich einige Grundsätze für methodische Reihen:

- vom BEKANNTEN zum UNBEKANNTEN
- vom EINFACHEN zum KOMPLEXEN
- vom LEICHTEN zum SCHWIERIGEN
- vom SICHEREN zum RISIKOREICHEN



Methodik

Methodische Reihen

Eine methodische Übungsreihe ist eine methodische Reihe mit einer Bewegungsfähigkeit oder Fertigkeit als Ziel. Sie besteht aus:

- Vorbereitende Übungen
- Vorübungen
- Zielübung
- Erweiterungen der Zielübung

Unter "vorbereitenden Übungen" sind Übungen gemeint, die notwendige konditionelle Eigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer...) schaffen.



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Methodik

Methodische Reihen

- Ist einmal das Ziel gemeistert, wird also die Zielübung in der Grobform beherrscht, so ist es unbedingt nötig die Zielübung zu konservieren. Dieses erfordert ein Überlernen.
- Das bedeutet aber kein Pauken unter gleichartigen Voraussetzungen, sondern Variation von Bedingungen (Generalisation, Variation, Kombination, Komposition).
- Unter den methodischen Übungsreihen muss zwischen Fertigkeit oder Fähigkeit als Ziel unterschieden werden.



Methodik

Methodische Reihen - Methodisch-didaktische Prinzipien

- Prinzip der Anschaulichkeit
- Prinzip der Fassbarkeit
- Prinzip der Systematik
- Prinzip vom Leichten zum Schweren etc.
- Prinzip des individuellen Eingehens
- Prinzip der Verbindung zwischen Theorie und Praxis

Methodik

Zwischen Wassergewöhnung, Wasserbewältigung und Schwimmtechnik

Nach Wilke gliedert sich der Prozess des Schwimmenlernen in drei Abschnitte:

1. Wassergewöhnung
2. Wasserbewältigung
3. Schwimmtechnik lernen (Modul 5)



Methodik

Wassergewöhnung

Unter Wassergewöhnung versteht man die fast passive Anpassung des Körpers, der Sinne und der damit verbundenen Gefühle und Gedanken an die Gegebenheiten des Wasser.

Gegebenheiten des Wassers sind:

1. Dichte – erhöhter Widerstand bei allen Bewegungen
2. Druck – erhöhter Kraftaufwand beim Ausatmen
3. Auftrieb – u.U. destabilisierende Wirkung
4. Nässe und Kältereiz – Auslösung von Unwohlsein
5. Keine Atmung unter Wasser möglich – Auslösung von Angst bei Überspülen der Atemwege



Methodik

Wassergewöhnung

Spiel- und Bewegungsformen der Wassergewöhnung kommt eine dreifache Aufgabe zu:

1. Sie sollen etwas Bekanntes in einer neuen Umgebung darstellen.
2. Sie sollen durch lebhafte Bewegung Frieren und Auskühlen vorbeugen.
3. Sie sollen die Kinder so sehr in Anspruch nehmen, dass sie von den zunächst als unangenehm empfundenen Begleiterscheinungen des Wasser abgelenkt werden.



Methodik

Wasserbewältigung

Bei der Wasserbewältigung sollen die in der Wassergewöhnung gesammelten Erfahrungen genutzt werden. Es sollen folgende schwimmerische Grundfertigkeiten angeeignet werden:

1. Schweben / Auftreiben (statischer Auftrieb) in Bauch- und Rückenlage
2. Gleiten (dynamischen Auftrieb), d.h. Abstoßen und anschließendes Schweben in Gleitbootlage
3. Atmen, d.h. Ausatmen unter Wasser und Einatmen knapp über Wasser
4. Tauchen, d.h. längerer Aufenthalt unter Wasser mit offenen Augen
5. Springen



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Methodik

Methodische Reihen - Fehlererkennung und Korrektur

- Grundfähigkeit eines Ausbilders!
- Voraussetzung sind hierfür Kenntnisse von Biomechanik, Schwimmtechniken, etc.
- Weiterhin das Beherrschen der Schwimmtechnik in der Praxis als eigener motorischer Erfahrungsschatz
- Kenntnisse über den körperlichen und geistigen Entwicklungsstand der Schwimmschüler geben eine Richtlinie für den zu wählenden methodischen Weg
- Kenntnisse über die Einsatzmöglichkeiten von Hilfsmitteln sind unersetzlich für die optimale Fehlerkorrektur



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Methodik

Methodische Reihen - Wege der Fehlerkorrektur

- Der Übende muss einsehen, dass er einen Fehler macht. Die Konzentration muss auf den richtigen Bewegungsablauf gemacht werden.
- Der Lehrer zeigt den richtigen Bewegungsablauf wiederholt
- Einsatz von Bewegungshilfen
- Einsatz von optischen und akustischen Hilfsmitteln
- Fehlende physische Voraussetzungen durch Zusatzaufgaben erarbeiten
- Einsatz von weiteren Hilfsmitteln, z.B. Schnüren, Stäben, Orientierungspunkten, etc.
- Grenzen liegen dort, wo die physischen und psychischen Voraussetzungen fehlen!



Methodik

Vermittlung von Anweisungen

1. Verbale Maßnahmen (Freie Anweisung, Sprachbilder, Umweltgebundene Anweisung, Körpergebundene Anweisungen).
2. Optische Maßnahmen (Vormachen, andere beobachten, sich selbst beobachten)
3. Berührungen (Berührung als Vorstellungshilfe, Führen der Bewegung, Schaffen eines zusätzlichen Widerstands)
4. Hilfsmittel (Beckenrand, Bretter, etc.)

Merke! Vom bekanntem zum unbekanntem – vom Leichten zum Schweren!



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.