

➔ Mit Klarheit und Motivation durchs Schwimmtraining. Gruppen führen, Regeln gestalten und herausfordernde Situationen meistern.

Wolfgang Schmid



1

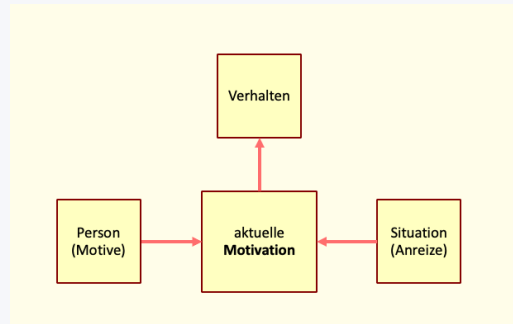
Sinnperspektive	Bedeutung	Beispiel im Schwimmsport
Leistung	Etwas leisten, sich verbessern und persönliche Ziele erreichen	Eine bestimmte Zeit schwimmen oder 100 m Lagen schaffen
Gesundheit	Körper und Wohlbefinden stärken und erhalten	Ausdauer trainieren und sich regelmäßig bewegen
Eindruck	Bewegungen, Körper und sportliche Fähigkeiten erleben oder präsentieren	Einen eleganten Startsprung ausführen
Ausdruck	Gefühle, Kreativität und Persönlichkeit durch Bewegung zeigen	Bewegungen beim Wasserspringen oder Synchronschwimmen gestalten
Wagnis	Mut, Spannung und Risiko in einer kontrollierten Situation erleben	Einen schwierigen Sprung wagen oder eine neue Schwimmtechnik ausprobieren
Miteinander	Gemeinschaft erleben, kooperieren und Rücksicht nehmen	Gemeinsam trainieren, sich gegenseitig helfen oder in einer Staffel schwimmen



2

2

Motivation



3

3

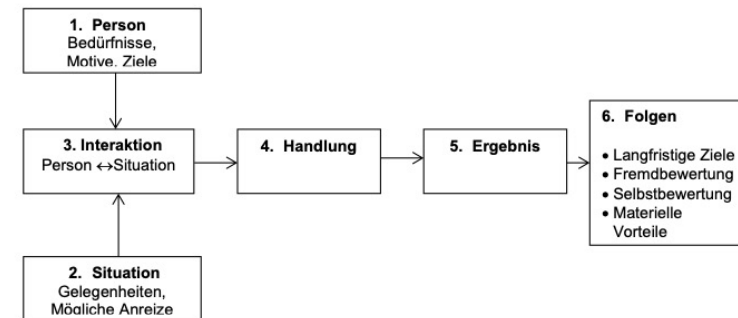


Abb. 8: Überblicksmodell zu Determinanten und Verlauf motivierten Handelns (modifiziert nach Heckenhausen & Heckenhausen, 2006, S. 3).



4

4

Übergeordnete Motive im Sport

Fragebogen zur Motivation gegenüber dem Sporttreiben
(ATPA-D-Skalen von Steffgen et al., 2000)

Was Spaß und Freude bereitet, ist individuell sehr unterschiedlich, kann sich entwickeln und im Verlauf eines Lebens mehrfach wandeln. Oft sind es mehrere Motive (Beweg-Gründe), welche durch ihr Zusammenwirken Begeisterung auslösen.
Mithilfe des o. a. Fragebogens kann man erkennen, welche Motive für Sie beim Sporttreiben wie wichtig sind. Bitte füllen Sie den Fragebogen online aus
<https://www.sportpaedagogik-sb.de/pdf/atpad.pdf>
und übertragen das Ergebnis in die folgende Tabelle:

Soziale Erfahrung	
Gesundheit und Fitness	
Risiko und Nervenkitzel	
Bewegungsfreude/Ästhetik	
Ausgleich/Entspannung	
Leistung und Askese	



5

Zentrale Motive und Ziele des Trainers oder der Trainerin

- Kindern einen sicheren Umgang mit dem Wasser ermöglichen
- technische Grundlagen wie Atmung, Gleiten, Schweben und Antrieb vermitteln
- Freude an der Bewegung fördern
- jedes Kind entsprechend seinen Fähigkeiten unterstützen
- Fortschritte beobachten und gezieltes Feedback geben
- eine positive und respektvolle Trainingsatmosphäre schaffen
- langfristig die Grundlage für den Leistungssport legen
- Erfolge auf Wettkämpfen feiern
- Positive Rückmeldung von den Kindern, den Eltern und dem Umfeld erhalten

6

Zentrale Motive, Ziele und Bedürfnisse von Kindern zwischen 6-10 Jahren

- Angst vor dem Wasser abbauen
- Spaß im Wasser haben
- mit Freundinnen und Freunden zusammen sein
- etwas Neues lernen
- stolz auf eigene Fortschritte sein
- Lob vom Trainer, von den Eltern oder von der Gruppe bekommen
- an Spielen und Wettbewerben teilnehmen und gewinnen

7

Mögliche Unterschiede

TRAINER*IN

- › **Lernziele, Technik, Sicherheit und langfristige Entwicklung.**

KIND

- Spaß, Gemeinschaft, Bewegung und unmittelbaren Erfolgserlebnissen.**

Trainer: „Das Kind soll einen effizienten regelgerechten Brustbeinschlag lernen.“

Kind: „Ich möchte schnell schwimmen und das Spiel gewinnen.“

8

Pädagogische Schlussfolgerung

Sicherheit mit Spiel und Freude

Techniklernen mit Erfolgserlebnissen

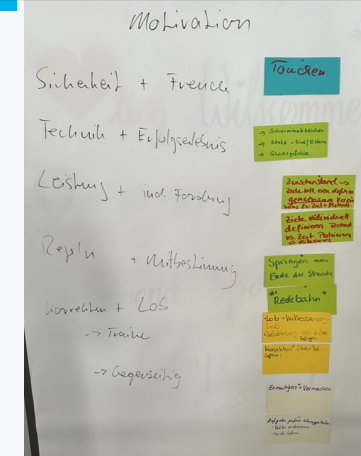
Leistungsanforderungen mit individueller Förderung

Regeln mit Mitbestimmung

Korrektur mit Lob, Ermutigung und Belohnung

Nenne mit deinem Partner, deiner Partnerin konkrete Beispiele

9



10

Regeln im Schwimmunterricht gestalten

Gut gestaltete Regeln schaffen **Sicherheit, Orientierung und ein respektvolles Miteinander.**

Sie sollten gemeinsam mit den Kindern entwickelt, verständlich formuliert und konsequent umgesetzt werden.

11

Ziele von Regeln

Regeln im Schwimmunterricht sollen:

- Unfälle verhindern
- einen sicheren Ablauf ermöglichen
- Rücksichtnahme fördern
- Wartezeiten und Unruhe reduzieren
- Verantwortung und Selbstständigkeit entwickeln
- allen Kindern das Lernen ermöglichen

12

Regeln gemeinsam entwickeln

Gemeinsam sammeln: „Was ist im Schwimmbad und im Schwimmtraining wichtig?“

- Gefahren und Probleme besprechen
- Vorschläge der Kinder ordnen
- Regeln kurz und eindeutig formulieren
- Gemeinsam auf die wichtigsten Regeln einigen
- Regeln sichtbar im Schwimmbad aufhängen
- Regeln regelmäßig überprüfen

13

Regeln immer positiv und eindeutig formulieren

Ungünstig	Besser
Nicht rennen!	Wir gehen langsam am Beckenrand.
Nicht schubsen!	Wir halten Abstand und nehmen Rücksicht.
Sei leise!	Wir hören zu, wenn die Lehrkraft spricht.
Kein Unsinn im Wasser!	Wir benutzen das Wasser nur für die vereinbarten Übungen.

14

Sicherheit

DSV-BADEREGELN

Zehn einheitliche Regeln für die Schwimmgruppen

1. Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich grüße nur die im Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.
2. Ich gehe nur da baden, wenn ich bei Problemen jemand helfen kann.
3. Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.
4. Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.
5. Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und warte mit den Armen, bis Hilfe kommt. Wenn ich Probleme haben, ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.
6. Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.
7. Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.
8. Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.
9. Schwimmflügel, Schwimmringe und Luftschläuche sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.
10. Wenn ich draußen baden, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitz, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.

Die DSV-Baderegeln zum Download

- Baderegeln auf [Deutsch](#)
- Baderegeln auf [Englisch](#) (english)
- Baderegeln auf [Französisch](#) (français)
- Baderegeln auf [Spanisch](#) (español)
- Baderegeln auf [Italienisch](#) (italiano)
- Baderegeln auf [Ukrainisch](#) (українська)
- Baderegeln auf [Türkisch](#) (türkçe)
- Baderegeln auf [Polnisch](#) (polski)
- Baderegeln auf [Kurdisch](#) (kurdî)

<https://www.dsv.de/de/schwimmen-lernen/informationbereich/infos-zu-den-dsv-baderegeln/>

15

Sicherheitsregeln

Verhalten am und im Wasser

DAS BADEREGELLIED

Strophe

Wir geh'n langsam am Beckenrand, wir halten Abstand und nehmen Rücksicht.
Wir hören zu, wenn die Lehrkraft spricht, wir benutzen das Wasser nur für die vereinbarten Übungen.

Refrain

Wir geh'n langsam am Beckenrand, wir halten Abstand und nehmen Rücksicht.
Wir hören zu, wenn die Lehrkraft spricht, wir benutzen das Wasser nur für die vereinbarten Übungen.

https://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/AA_DLRG2019/Mitmachen/NIVFA-Kooperation/Wasserspass/dlrg-wasserspass-baderegellied-noten-text.pdf

16

Organisationsregeln

- Wir erscheinen pünktlich und vorbereitet
- Wir legen persönliche Gegenstände ordentlich ab
- Wir duschen vor dem Schwimmen
- Wir bleiben bei unserer Gruppe
- Wir wechseln die Station erst nach dem Signal
- Wir helfen beim Aufräumen der Materialien

17

Kommunikationsregeln

- Wir hören zu, wenn eine Erklärung gegeben wird
- Wir beachten vereinbarte Signale und Kommandos
- Wir fragen nach, wenn wir etwas nicht verstanden haben
- Wir sprechen respektvoll miteinander

→ Beispiele für Kommandos:

Hey-Ho, wer mich hört, der klatscht einmal, Hand heben,
Schweigefuchs, Klatschrhythmus, Pfiff

18

Konsequenzen

Mögliche Eskalationsstufen:

Erinnerung: Die Regel wird ruhig wiederholt.

Kurzes Gespräch: Das Verhalten und seine Folgen werden besprochen.

Veränderung der Aufgabe: Das Kind erhält vorübergehend eine sichere Alternativaufgabe.

Unterbrechung der Teilnahme: Bei gefährlichem Verhalten nimmt das Kind kurz nicht an der Aufgabe im Wasser teil.

Weitere Klärung: Bei wiederholten oder schweren Verstößen wird das Gespräch mit den Eltern gesucht.

→ Bitte auch an den Rest der Gruppe denken!

19

Fazit

Gute Regeln im Schwimmunterricht und Schwimmtraining sind:

kurz, verständlich, gemeinsam entwickelt, sichtbar und konsequent umgesetzt. Sie geben Sicherheit, ohne die Freude an der Bewegung einzuschränken.

20