



Bewegen im Wasser

SCHWIMMEN

Charakteristik des Fachs

Schwimmen ist die am meisten praktizierte Sportart, die wirklich den Namen „Life-time Sportart“ verdient, da sie vom Säuglings- bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Wertvolle Körpererfahrungen können im Wasser besser als an Land gemacht werden, denn das Bewusstsein für innere und äußere Zustände wird hier sehr deutlich spürbar.

Auftrieb und Widerstand liefern Motivation für völlig neue Bewegungen und Empfindungen. Das ständige Auseinandersetzen mit dem Medium Wasser führt zu Bewegungsvariationen aller Art, wobei vielfältige Sinneswahrnehmungen zur Verfügung stehen. Der im Wasser eingetauchte Mensch erlebt die Eigenarten des Wassers intensiver, z.B. durch horizontale und vertikale Wasserlagen, Härte und Weichheit des Wassers, die Verwendung verschiedener Materialien, die Stille unter Wasser u. ä. und erweitert somit seine Wahrnehmung.

Nicht nur die körperlichen, sondern auch die psychosozialen, materialen und personalen Erfahrungen gehen weit über das „Schwimmen Lernen“ hinaus, sie sind für eine gesunde Gesamtentwicklung notwendig und sollen zu weiteren Wasseraufenthalten motivieren. Das Erschließen der Vielfalt von möglichen Erfahrungen mit dem Wasser wird damit zum inhaltsbestimmenden Prinzip, auf dessen Umsetzung die Studierenden vorbereitet werden sollen.

Erscheinungsformen

Durch die Fülle der Möglichkeiten wird das Schwimmen für den Erziehungs- und Ausbildungsbereich zunächst als Sportbereich verstanden, in dem pädagogisch orientiert eine Polarität zwischen Sportschwimmen und dem Erlebnisraum Wasser mit seinen nicht austauschbaren Erfahrungen thematisiert wird.

In einem Vermittlungskonzept, das die Auseinandersetzung mit dem Element Wasser zum Ausgangs- und Bezugspunkt für alle nachfolgenden Teildisziplinen hat, wird die Entwicklung von Bewegungserfahrung und Wasserbewegungsgefühl zur zentralen Leitlinie für die unterschiedlichen Formen des Schwimmen Lernens, des Technikerwerbs, des Übens und Trainierens mit den grundlegenden Bewegungsproblemen: Auftrieb zu sichern, Antrieb zu erzeugen und Widerstand nicht nur zu überwinden, sondern ökonomisch zu nutzen. Hierbei wird ein neues Kompetenzprofil vom Sportstudierenden erwartet, das sich durch ein breites Fundamentum von unterschiedlichen Erfahrungen und koordinativen Bewegungsmustern ausdrückt und somit einen souveränen Umgang mit dem Medium Wasser erlaubt.

Eine Schwimmausbildung, die von einem bewegungspädagogischen Verständnis ausgeht, lässt sich grundlegend für die Studierenden durch eine intensive Auseinandersetzung mit dem Wasser in drei Stufen bestimmen:

- Begegnung mit dem Element Wasser
- Erschließung von Bewegungssituationen im Wasser
- Gestaltung von Handlungssituationen im und mit Wasser

Neben der Basisausbildung und dem Anfängerschwimmen werden die Sportschwimmarten, das Rettungsschwimmen, das Spielen im Wasser, das Wasserballspielen, das Sporttauchen, das Wasserspringen, das Kunstschwimmen, das Aquatraining/Wassergymnastik/Aqua-jogging u. ä. in unterschiedlichem Umfang ausgebildet.

Ziele des Seminars

Das Studium im Sportartbereich Schwimmen verfolgt das Ziel, fachwissenschaftliche und didaktisch-methodische sowie sportmotorisch-praktische Grundlagen zu vermitteln. Nach Absolvierung des Kurses sollen die Studierenden die Befähigung zur Vermittlung von Lehr- und Lernprozessen in ausgewählten Teilbereichen mit Anfängern und Fortgeschrittenen besitzen.

Themenbereiche des Seminars

- Didaktisch-methodische Aspekte und Einordnung der schwimmsportlichen Ausbildung
- Anatomische, physiologische und biomechanische Grundlagen für die Auseinandersetzung mit dem Element Wasser
- Hydrostatische und hydrodynamische Grundlagen für die verschiedenen Handlungsbereiche
- Möglichkeiten der individuellen Rückmeldung von Lehr- und Lernprozessen in einer schwimmsportlichen Ausbildungsgruppe als sozialem Lern- und Erfahrungsfeld
- Erarbeitung und Erprobung verschiedener Lehrverfahren bei der Vermittlung von Grundelementen aus verschiedenen Bereichen des Schwimmsports
- Erarbeitung verschiedener Möglichkeiten der Angstreduktion bei ausgewählten physischen und psychischen Belastungsmerkmalen in verschiedenen schwimmsportlichen Ausbildungsbereichen
- Verbesserung der elementaren Voraussetzungen für die Wahrnehmung, das Bewegungssehen und die Bewegungskorrektur in der Schwimmausbildung
- Verwendung von audiovisuellen Medien in der Schwimmausbildung sowie die Bedeutung und Einsatzmöglichkeiten von Hilfsmitteln
- Vermeidung von sportarttypischen Verletzungen und Unfallrisiken, Beachtung der besonderen Fürsorge und Aufsichtspflichten der Schwimmausbilder/innen
- Erwerb unterrichtlicher Handlungsfähigkeiten z.B. Planung/Durchführung/Auswertung in verschiedenen Teilbereichen des Schwimmsports
- Erwerb der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit und der Demonstrationsfähigkeit technischer und taktischer Grundelemente aus den Bereichen: Basisausbildung, spezielle Formen der Aufwärmphase (Gymnastik), Anfängerschwimmen, Sportschwimmen, Wasserspringen, Wasserball, Sporttauchen (ABC), Kunstschwimmen, Wassergymnastik, Aqua jogging und Rettungsschwimmen

Organisation und besondere Eingangsvoraussetzungen

Eingangsvoraussetzungen für die Teilnahme am Seminar ist der Nachweis eines Rettungsschwimmpasses in SILBER (nicht älter als 4 Jahre).

Ermittlung der Studienleistungen (erfolgreiche Teilnahme)

Zum erfolgreichen und zielführenden Abschluss des Seminars müssen die Studierenden eine Reihe theoretischer und sportpraktischer Studienleistungen erbringen, in denen eine aktive Auseinandersetzung mit exemplarischen Seminarinhalten zum theoretischen und sportpraktischen Kompetenzerwerb eingefordert wird.

Nachweis der theoretischen Studienleistungen

Die theoretischen Studienleistungen umfassen die selbständige Vorbereitung und Durchführung vorgegebener Vermittlungsaufgaben wie z. B. Referate, Fehleranalysen und/oder Lehrübungen. Die Dauer einzelner Vermittlungsaufgaben wird seminarspezifisch im Rahmen von 15 bis 45 Minuten festgelegt. Die Vermittlungsaufgaben beinhalten Planung und Durchführung und werden anschließend fachlich reflektiert.

Nachweis der sportpraktischen Studienleistungen

Zum Nachweis der sportpraktischen Studienleistungen wird eine kursbegleitende praktische Demonstration aus den einzelnen Themengebieten des Seminars eingefordert:

- Wasserspringen: ein beliebiger Sprung vom 1 m oder 3 m Brett
- Wasserball: Dribbeln, Passen und Fangen, Torwurf
- Aquajogging: Demonstration der 4 Grundschrifttechniken
- Schwimmen: Zeitschwimmen über 50 m in einer vorgegebenen maximalen Schwimmdauer in den vier Schwimmstilen. Die Ausführung der Schwimmtechnik muss dabei jeweils den Vorgaben der Wettkampfbestimmung des Deutschen Schwimmverbandes entsprechen

Schwimmstil	Mindestanforderung über 50 m Zeitschwimmen	
	Männer	Frauen
Delfin / Rücken	50 s	55 s
Brust	53 s	58 s
Kraul	47 s	52 s

Kreditierung

Nach erfolgreichem Absolvieren aller Seminaranforderungen erhält die/der Studierende für das zwei-stündige Seminar drei Kreditpunkte (3 CP) und für das vierstündige Seminar sechs Kreditpunkte (6 CP).

Ermittlung der Prüfungsleistungen (Modulteilprüfung)

Die Studierenden haben die Möglichkeit, die theoretische und/oder sportpraktische Modulteilprüfung des Studienmoduls 2 im Fach Bewegungen im Wasser - Schwimmen zu absolvieren.

Modulteilprüfung Theorie

Die Modulteilprüfung Theorie wird seminarbegleitend oder -abschließend in Form einer Hausarbeit, einer Klausur oder einer anderen geeigneten Prüfungsform abgelegt. Hausarbeiten sollen einen Umfang von 16.000 bis 22.000 Textzeichen ohne Leerzeichen aufweisen, Klausuren 30 bis 60 Minuten dauern. Andere Prüfungsformen werden ggf. im Rahmen des Seminars spezifiziert.

Modulteilprüfungen Praxis

Die Gesamtnote für die eigene Bewegungsleistung wird folgendermaßen ermittelt:

$$\text{Note} = \left[\frac{\text{Summe der Technikprüfungen}}{4} + \text{Note für Zeitmessung} \right] / 2$$

- Im Schwimmen werden als eigene Bewegungsleistung verlangt:
- 100 m Zeitschwimmen in einer der Schwimmarten Kraul, Rückenraul, Brust oder Delfin (Schwimmart nach Wahl)
- Technikdemonstration der vier Sportschwimmarten mit Start und Wende über 25 m

Bewertet wird die situative funktionale Anwendung der sportartspezifischen Bewegungsmerkmale und Qualitätskriterien für die o. g. normierten Techniken der Sportschwimmarten.

Note	Bewertung
Sehr gut (1,0)	Die Bewegungsleistung ist im Hinblick auf die Beurteilungskriterien hervorragend.
Gut (2,0)	Die Bewegungsleistung entspricht den Beurteilungskriterien in besonderem Maße.
Befriedigend (3,0)	Die Bewegungsleistung ist im Hinblick auf die Beurteilungskriterien überdurchschnittlich.
Ausreichend (4,0)	Die Bewegungsleistung ist im Hinblick auf die Beurteilungskriterien zufriedenstellend.
Nicht ausreichend (5,0)	Die Bewegungsleistung entspricht nicht den sportartspezifischen Basisanforderungen.

Die praktische Prüfung ist bestanden, wenn mindestens die Note „ausreichend“ (4,0) vergeben wird. Die Note „nicht ausreichend“ in der Zeitmessung kann mit der Note der Technikprüfung ausgeglichen werden, insofern in allen vier Schwimmmarten die Note „ausreichend“ (4,0) oder besser erreicht werden. Wird eine der Teilleistungen der Technikdemonstration mit „nicht ausreichend“ (5,0) bewertet, so ist nur diese in einem weiteren Prüfungsversuch zu wiederholen. Sind mehr als eine Teilleistung in der Technikdemonstration „nicht ausreichend“ (5,0), so muss die komplette Praxisprüfung wiederholt werden. Eine mit „nicht ausreichend“ (5,0) bewertete Prüfung kann frühestens im Folgesemester wiederholt werden.

Leistungstabellen Schwimmen

100m Schwimmen Studenten

Note	Zeiten			
	<i>Brust</i>	<i>Kraul</i>	<i>Rücken</i>	<i>Delphin</i>
1	1:26,0	1:12,0	1:20,0	1:22,0
1,3	1:27,8	1:13,8	1:21,8	1:23,8
1,5	1:29,5	1:15,5	1:23,5	1:25,5
1,7	1:31,3	1:17,3	1:25,3	1:27,3
2	1:33,0	1:19,0	1:27,0	1:29,0
2,3	1:35,8	1:21,8	1:29,8	1:31,8
2,5	1:38,5	1:24,5	1:32,5	1:34,5
2,7	1:41,3	1:27,3	1:35,3	1:37,3
3	1:44,0	1:30,0	1:38,0	1:40,0
3,3	1:46,0	1:32,0	1:40,0	1:42,0
3,5	1:48,0	1:34,0	1:42,0	1:44,0
3,7	1:50,0	1:36,0	1:44,0	1:46,0
4	1:52,0	1:38,0	1:46,0	1:48,0

100m Schwimmen Studentinnen

Note	Zeiten			
	<i>Brust</i>	<i>Kraul</i>	<i>Rücken</i>	<i>Delphin</i>
1	1:36,0	1:22,0	1:30,0	1:32,0
1,3	1:37,8	1:23,8	1:31,8	1:33,8
1,5	1:39,5	1:25,5	1:33,5	1:35,5
1,7	1:41,3	1:27,3	1:35,3	1:37,3
2	1:43,0	1:29,0	1:37,0	1:39,0
2,3	1:45,8	1:31,8	1:39,8	1:41,8
2,5	1:48,5	1:34,5	1:42,5	1:44,5
2,7	1:51,3	1:37,3	1:45,3	1:47,3
3	1:54,0	1:40,0	1:48,0	1:50,0
3,3	1:56,0	1:42,0	1:50,0	1:52,0
3,5	1:58,0	1:44,0	1:52,0	1:54,0
3,7	2:00,0	1:46,0	1:54,0	1:56,0
4	2:02,0	1:48,0	1:56,0	1:58,0