

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Einführung in das Synchronschwimmen*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



VII.19

Schwimmen

Einführung in das Synchronschwimmen – Wir stellen Figuren im Wasser dar

Simon van Husen und Jonathan Tromp

Illustrationen: Katharina Friedrich



© RAABE 2024

© supersizer / E+

Schwimmunterricht verbinden viele Schülerinnen und Schüler mit der Fokussierung auf Zieltechniken und mit einem stark ausgeprägten Wettkampfcharakter. Dass der Schwimmsport jedoch weitaus mehr als dies zu bieten hat, bleibt oft unentdeckt. In dieser Unterrichtseinheit erfahren die Lernenden neue Aspekte des Schwimmsports, indem sie einen Einblick in die Techniken des Synchronschwimmens erhalten und eine eigene kleine Gruppen-Choreografie auf die Beine (und Hände) stellen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	5–12, Anfänger/Fortgeschrittene
Dauer:	2 Doppelstunden
Kompetenzen:	Bewegung gestalten, Kooperation, Körpererfahrung und Kreativität
Thematische Bereiche:	Schwimmen, Wassersport, Wassergymnastik und Tanz, Synchronschwimmen
Medien:	Übungs-, Stations- und Tippkarten, Arbeitsaufträge für die Gruppen-Choreografie

Allgemeine Hinweise

In vorliegender Unterrichtseinheit erlernen die Schülerinnen und Schüler die Grundtechniken des Synchronschwimmens und erstellen in eigener Regie eine Gruppen-Choreografie. Statt einer Fokussierung auf die Zieltechniken des Synchronschwimmens und Idealbilder der Figuren liegt der Schwerpunkt auf dem kooperativen Lernen und der Körpererfahrung.

Praktische Tipps

- Da die Bewegungsintensität bei den Gruppenarbeiten geringer ausfällt, ist es wichtig, dass sich die Schülerinnen und Schüler vorab ausreichend erwärmen (im Folgenden sind deshalb jeweils zwei Aufwärmübungen aufgeführt).
- Die Erstellung der Choreografie (siehe Doppelstunde 2) kann durch Musik, die ein synchrones Tanzen und Darstellen im Wasser ermöglicht, vereinfacht werden. Beachtet werden sollte bei der Musikauswahl folglich ein klarer Beat und ein nicht zu schnelles Tempo. Bekannte klassische Filmmusik wirkt erfahrungsgemäß motivierend und bietet viele Möglichkeiten. Im Idealfall wird den Lernenden eine kurze Musiksequenz für die zu erstellende Choreografie angeboten, welche in Dauerschleife abgespielt wird.
- Passive Schülerinnen und Schüler, die nicht aktiv am Unterricht teilnehmen, können durch Bereithalten der Tippkarten oder das Abspielen und Stoppen der Musik unterstützen.
- Die Stationskarten können laminiert, in Klarsichthüllen oder in Papierform auf leicht befeuchtete Schwimmbretter „geklebt“ werden. Bei zwei aneinander gelehnten Schwimmbrettern ergeben sich so praktische Aufsteller.
- Zur Zeitersparnis kann die Erstellung bzw. das Überlegen der Choreografie auch als vorentlastende Hausaufgabe aufgegeben werden.

Weiterführende Medien

- ▶ <https://raabe.click/spo-synchronschwimmen> [zuletzt abgerufen am: 23.04.2024]
Paper der Eidgenössischen Sportkommission (ESK) zum Synchronschwimmen.
Einzelne vorliegende Übungen und Zeichnungen sind an diese Vorlagen angelehnt.
- ▶ **Rosmarin, I.:** Kunstschwimmen. In: Wilke, K. (Hrsg.): Schwimmsport-Praxis: Schwimmen, Wasserspringen, Wasserball, Kunstschwimmen. Rowohlt Verlag 1997 (S. 211–259).
Offizielles Lehrbuch des Deutschen Schwimm-Verbands.

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Spielerische Einführung in das Synchronschwimmen
M 1	Die Basics des Synchronschwimmens
M 2	Die Techniken des Synchronschwimmens
M 3	Haltegriffe beim Synchronschwimmen
M 4	Figuren beim Synchronschwimmen
Benötigt:	Schwimmnudeln, Schwimmbretter, Musikanlage und Musik

2. Doppelstunde

Thema:	Erarbeitung und Darstellung einer eigenen Choreografie
M 5	Das Fest der Sieben Weltmeere
Benötigt:	s. o.

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Spielerische Einführung in das Synchronschwimmen

Hinweis: Es ist hilfreich, bereits vom Stundenbeginn an Musik abzuspielen, da die SuS frühzeitig und intuitiv auf die Musik achten.

Aufwärmen

Synchron-Brustschwimmen

Die SuS gehen zu zweit zusammen und schwimmen nebeneinander im Bruststil. Sie sollen darauf achten, möglichst gleich, also synchron, zu schwimmen. Gelingt dies, kann die Aufgabe durch verschiedene Variationsmöglichkeiten wie vorgegebene Tempowechsel, verschiedene Schwimmstile (Kraul, Delfin, Rücken) oder Kombinationen (z. B. Kraul-Beine/Brust-Arme oder Kraul-Abschlag) erweitert werden. Haben manche SuS noch Schwierigkeiten, kann die Komplexität durch den Einsatz von Hilfsmitteln (Schwimmbretter, -nudeln) und die Isolierung der synchronen Arm- oder Beinbewegung reduziert werden.

Atomspiel

Die SuS bewegen sich frei im Wasser (ggf. zu Musik). Auf ein Signal hin (z. B. Pfiff/Musikstopp) nennen Sie verschiedene Zahlen. Die SuS sollen sich zu Gruppen in dieser Personenanzahl zusammenfinden.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Einführung in das Synchronschwimmen*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

