



Volksschule

## **Grundsätze zum Schulschwimmen**

Version Januar 2010

Verabschiedet am:  
12. Januar 2010

# Grundsätze zum Schulschwimmen

## Ausgangslage

Die Burgdorfer Schulkinder sollen schwimmen lernen. Dies dient einerseits der erhöhten Sicherheit bei Ausflügen und Schülerreisen, vor allem aber soll dem Kind diese wichtige Grundkompetenz fürs Leben verbindlich vermittelt werden. Die VSK hat deshalb am 20. Mai 2008 das Schwimmkonzept genehmigt. Dieses wird nun von den „Grundsätzen zum Schulschwimmen“ abgelöst – die Organisation und damit die Umsetzung der Grundsätze ist dann Sache der Schulleitungskonferenz.

## Grundsätze

- Der Schwimmunterricht beginnt im 1. Schuljahr
- Im Kindergarten können freiwillige Vorprojekte durchgeführt werden
- Die Burgdorfer Jugend beherrscht nach dem 4. Schuljahr die Anforderungen des WSC (Wasser-Sicherheits-Check von swimmersports.ch)
- Die Burgdorfer Jugend beherrscht am Ende der Primarstufe die Grundtechniken/Grobformen des Schwimmens
- Der Schwimmunterricht ist für die Burgdorfer Volksschule verbindlich
- Die Unterrichtsziele sind verbindlich
- Der Unterricht findet als Gruppenunterricht gemäss der „Richtlinien für Schülerzahlen“ statt
- Zur Entlastung der Lehrkräfte und zur Sicherung einer hohen Unterrichtsqualität ist ein Schwimminstruktor / eine Schwimminstruktorin für die fachlichen Inhalte der Schwimmlektionen verantwortlich
- Zusätzliche freiwillige Schwimmlektionen sind nach wie vor möglich, sofern im Hallenbad genügend Platz vorhanden ist
- Die Finanzierung der anfallenden Lektionen erfolgt aufgrund der „Richtlinien für die Schülerzahlen“ (Ziff. 4.1.4) über den Lektionenpool des Inspektorats.

## Umsetzungsgrundsätze

- Der Schwimmunterricht findet im Hallenbad Burgdorf statt
- Der Unterricht findet im Teamteaching (Lehrperson und SchwimminstruktorIn) statt
- Den fachlichen Lead übernimmt der/die SchwimminstruktorIn
- Die Organisation des Transfers vom Schulort zum Hallenbad und zurück ist Sache der Klassenlehrkraft
- Die Erziehungsberechtigten werden regelmässig über das Können ihres Kindes informiert

# Primarschule Burgdorf

## Schwimmunterricht: Inhalte und Lernziele

Damit der Schwimmunterricht an den Schulen gesamtschweizerisch einheitlich werden kann, ist es sinnvoll nach den Etappen von swimsports.ch zu arbeiten. Der Leitfaden für den Schwimmunterricht an Schulen „Spas im Nass“ und der genaue Beschrieb der verschiedenen Etappen kann bei [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) unter aqua-school eingesehen werden.

Weil wir weniger Zeit als andere Gemeinden für den Schwimmunterricht zur Verfügung haben, sind pro Etappen vier wichtige Übungen markiert, die als Ziele dienen. Der Schwimmlehrkraft wird offen gelassen, ab sie die restlichen Übungen der Etappe einbeziehen will. In der 4. Klasse ist das Hauptziel der Wasser- Sicherheits-Check (Übungen d, e und f ohne Unterbruch ausführen). Diejenigen Schüler, die den Check nicht bestanden haben, werden diesen in der 5. Klasse zum Hauptziel haben.

### 1. Klasse Etappe 1

- a. **Aufenthalt unter Wasser:** Stehend min. 5“ vollständig untertauchen.
- b. Sprudelbad: Stehend min. 3“ vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und /oder Nase unter Wasser.
- c. Im Wasser gehen: Im brusttiefen Wasser frei gehen und rennen und sich dabei mit den Armen helfend antreiben.
- d. **Schweben in Bauchlage:** Min. 3“ schweben in Bauchlage, korrekte Kopfhaltung und flache Wasserlage.
- e. **Schweben in Rückenlage:** Min. 3“ schweben in Rückenlage mit korrekter Kopfhaltung und in flacher Wasserlage.
- f. **Sprung in standtiefes Wasser:** Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füsse zum sofortigem, vollständigem Untertauchen.

### 2. Klasse Etappe 3

- a. **Luftpumpe:** Stehend, einatmen, vollständiges untertauchen mit deutlich sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase. Während 30“ gleichmässiger Atemrhythmus.
- b. Fässli: Mit den Armen die angezogenen Beinen umfassen, Kinn auf die Brust drücken und sich während 7“ so vom Wasser tragen lassen.
- c. **Wechselbeinschlag mit ausatmen:** aus dem Gleiten in Bauchlage 8m Wechselbeinschlag an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung, sichtbares Ausatmen. Wer Luft benötigt kann 1x abstehen.
- d. **Schwimmen 12m:** In Rücken- oder Bauchlage ohne Hilfsmittel im tiefen Wasser schwimmen.
- e. **Tunneltauchen:** unter Wasser von der Wand abstossen und durch einen vollständig unter Wasser stehenden Reifen durchtauchen.
- f. Fussprung vw vom Rand: Untertauchen nach Fussprung in tiefes Wasser.

# Primarschule Burgdorf

## 3. Klasse Etappe 4

- a. **Superman 12m:** In gestreckter Körperhaltung, Wechselbeinschlag in Bauchlage sichtbares ausatmen unter Wasser, in Seitenlage drehen und einatmen.
- b. Wechselbeinschlag in Bauchlage: 16m Wechselbeinschlag mit frei wählbarem Armantrieb. Ausatmung ins Wasser, Einatmung frei.
- c. **Rückenkraul:** 16m Rückenkraul mit Wechselbeinschlag und –arme.
- d. Schraube 10m: Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauch- in die Rückenlage. Armhaltung frei wählbar.
- e. **Slalomtauchen:** unter Wasser von der Wand abstossen und 5m durch zwei versetzt stehende Reifen tauchen.
- f. **Köpfler:** Eintauchen kopfwärts aus Sitz-, Knie-, oder Hockstand.

## 4. Klasse Etappe 5

- a. 3 Brustbeinschläge
- b. Brustarmzug 8m
- c. **Haifischflosse12m:** Wechselbeinschlag in Bauchlage, sichtbares ausatmen unter Wasser, zum Einatmen den angelegten Arm zur „Haifischflosse“ hochziehen.
- d. **Purzelbaum:** Rolle vw vom Bassinrand mit vollständigem Untertauchen.
- e. **Wassertreten an Ort:** Sich während 1 Minute mit frei gewählten Arm- und Beinbewegungen über Wasser halten.
- f. **Schwimmen 50m:** Technik frei wählbar, Lagewechsel erlaubt, keine Hilfsmittel.  
**Absolvieren des Wasser-Sicherheits-Checks.**

## 5. Klasse Etappe 6

- a. **Kraul 16m**
- b. **Rückenkraul 25m**
- c. Startsprung
- d. Baumstammrollen 16m: Wechselbeinschlag in gestreckter Wasserlage min. 2 Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage, Arme bleiben immer in Hochhalte Gestreckt.
- e. **Brust 12m:** Korrekte Koordination der Arme und Beine. **Hier kann je nach Stand der Kinder auch die Position a und b von der Etappe 5 eingeführt werden.**
- f. Tauchwende  
**Nachholen des Wasser-Sicherheits-Checks.**

Burgdorf, 20. November 2009

Claudia Rufer

# Schwimmplan Primarschule Burgdorf 2012/2013

## Block 1 20./21. Aug. - 5./6. Nov.

	Mo	Di
7.30	5e	5a
8.20	4e	4a
9.10	2d	2a
10.10	2e	3a
11.00	3e	

August

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4 5
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31		

Februar

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5						1	2 3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28			

## Block 2 12./13. Nov. - 21./22. Jan.

	Mo	Di
7.30	5g	5b
8.20	5f	4c
9.10	2f	EKG
10.10	2g	EKL
11.00	3g	3b

September

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

März

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9						1	2 3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

## Block 3 28./29. Jan. - 2./22. April

	Mo	Di
7.30	4f	4b
8.20	EKS	1b
9.10	1g	1a
10.10	1f	2b
11.00	3f	

Oktober

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

April

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

## Block 4 23./29. April - 18. Juni/2. Juli

	Mo	Di
7.30	5d	L6
8.20	4d	L5
9.10	1d	L2
10.10	1e	L1
11.00	3d	L3

November

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

Mai

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18				1	2	3	4 5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

## Ferien- und Feiertage

Dezember

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
	31						

Juni

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Anfangszeiten = Umgezogen im Bad  
Lektionsdauer = 40 Minuten

Januar

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1			1	2	3	4	5 6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

Juli

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

August

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

Die Lektionen von 07:30 - 09:10 sollten von 4. und 5. Klassen besetzt werden.  
Nur zu diesem Zeitpunkt haben wir die Randbahn im grossen Becken zur Verfügung.