

# Schwimmkonzept der Schule Rebacker, Münsingen



## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Ausgangslage, Motivation und Leitgedanken .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Grundlagen .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Ziele des Schwimmkonzepts .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Aufbau des Schwimmunterrichts .....</b>	<b>5</b>
Phase 1: Wassergewöhnung.....	5
Phase 2: Wasserbewältigung/Wasserkompetenz .....	5
Abschlusstest Phase 1 & 2: Wassersicherheitscheck WSC.....	5
Phase 3: Schwimmtechniken.....	5
<b>5. Voraussetzungen und Organisation des Schwimmunterrichts.....</b>	<b>5</b>
Anforderungen an die Fachperson Schwimmen .....	5
Organisation .....	6
<i>Fachlehrperson Schwimmen.....</i>	<i>6</i>
<i>Klassenlehrperson .....</i>	<i>6</i>
<i>Schulleitung:.....</i>	<i>7</i>
<b>6. Allgemeine Regeln - sportliches Verhalten .....</b>	<b>7</b>
<b>7. Gültigkeit .....</b>	<b>7</b>
<b>Anhang:Zielsetzung der einzelnen Schulstufen.....</b>	<b>8</b>
Schwimmunterricht 1. Schuljahr .....	8
<i>Ziele 1. Etappe .....</i>	<i>8</i>
<i>Ziele 2. Etappe .....</i>	<i>8</i>
Schwimmunterricht 2. Schuljahr .....	9
<i>Ziele 3. Etappe .....</i>	<i>9</i>
<i>Ziele 4. Etappe .....</i>	<i>9</i>
Schwimmunterricht 3. Schuljahr .....	10
<i>Ziele 5. Etappe – WSC Test .....</i>	<i>10</i>
<i>Ziele 6. Etappe – WSC Test Abschluss.....</i>	<i>10</i>
Schwimmunterricht 4. Schuljahr .....	11
<i>Ziele 7. Etappe .....</i>	<i>11</i>
<i>Ziele 8. Etappe (nur wenn Zeit reicht).....</i>	<i>11</i>



## 1. Ausgangslage, Motivation und Leitgedanken

Als Schule der Gemeinde Münsingen haben wir das Glück, den Schwimmunterricht in der eigenen Gemeinde regelmässig ausüben zu können.

Schwimmen gehört zu jenen Grundfertigkeiten, die jedes Kind in der Schweiz beherrschen sollte. Die Schule kann als einzige Organisation auf sämtliche Kinder einwirken und diese Grundfertigkeiten weitergeben. Dabei gilt zu beachten, dass die Schule selber Nutzen an einem breit gefächerten und gut organisierten Schwimmunterricht hat. Als Beispiel gelten Landschulwochen, Schulausflüge und Sporttage.

Es muss allen bewusst sein, dass heute nicht mehr alle Kinder automatisch von ihren Eltern und/oder ihrem Umfeld die Gelegenheit erhalten, sich am und in Gewässern aufzuhalten und so nicht entsprechend geschult werden.

Das Ziel unserer Schule ist es, einen gut aufgebauten, sicheren und zielgerichteten Schwimmunterricht zu organisieren und anzubieten und diesen entsprechend pro Schüler, bzw. Schülerin zu protokollieren.

Der Lehrplan gibt die Richt- und Grobziele für den Schwimmunterricht vor. Mit einem Konzept sollen diese Ziele umgesetzt, bzw. erreicht werden. Schule, Eltern und auch Freizeitorganisationen sollen sich hierbei auf ein Konzept, welches ganzheitlich angewendet wird, verlassen können.

Ein guter und regelmässiger Schwimmunterricht ist ausserdem ein zentraler Bestandteil der Bewegungsförderung und trägt nachhaltig dazu bei, dem Bewegungsmangel vorzubeugen. Das Kindesalter ist die ideale Zeit um schwimmen zu lernen. Nur Kinder, die gelernt haben sich sicher, vielfältig und effizient im Wasser zu bewegen, werden auch ausserhalb oder nach der Schulzeit mit dem entsprechenden Respekt den Gewässern gegenüberstehen und sich verantwortungsvoll darin/daran bewegen können.

Freizeitorganisationen, wie z.B. die Pfadi, usw., können von einem gut organisierten und seriös aufgebauten Schwimmunterricht ebenfalls profitieren.

Den Lehrpersonen soll bewusst sein, dass die Schwimmlektionen optimal genutzt werden müssen, damit die Kinder - gemäss nachfolgendem Konzept - Schwimmen lernen. Im Sinne einer Qualitätskontrolle werden sie jährlich über die Entwicklung informiert.

Folgende Punkte stehen für ein gutes Schwimmkonzept:

- Schwimmen erlernen gehört zu den lebenswichtigen Grundfertigkeiten, welche die Schule den Kindern vermitteln soll.
- Schwimmen können bedeutet, die Lebensqualität zu verbessern und das Selbstvertrauen zu stärken
- Schwimmen wird im Kindesalter spielend und natürlich erlernt und gibt dem heranwachsenden Körper wichtige koordinative Impulse und steigert das gute Körpergefühl
- Schwimmen ist gesund, stärkt die Muskulatur und unterstützt die Gesundheitsförderung der jungen Menschen
- Werte wie Ausdauer, Kraft, Koordination, Toleranz, Fairplay und Respekt prägen die Sozialkompetenz und lassen sich im Schwimmsport gut umsetzen. Sicherheit, Spass und Freude stehen an erster Stelle

## 2. Grundlagen

Das Schwimmkonzept basiert auf folgenden Grundlagen:

- Lehrplan der Volksschulen des Kantons Bern (1995)
- Schwimmunterricht in der Volksschule: Grundsätze und ergänzende Empfehlungen der Erziehungsdirektion (Januar 2011)
- Schwimmunterricht in der Volksschule; Zusätzliche Information der Erziehungsdirektion betreffend neuer Ausbildungsstruktur SLRG (Januar 2011)
- Sicherheit und Qualität im Schwimmunterricht - Schreiben der Erziehungsdirektion vom August 2008

## 3. Ziele des Schwimmkonzepts

Das Ziel dieses Schwimmkonzepts ist es, dass alle Schüler und Schülerinnen nach der Absolvierung des obligatorischen Schwimmunterrichts den *Wassersicherheitscheck* (WSC → Erklärung hierzu nachstehend) erfüllen. Mit dem Erreichen dieser Mindestanforderung können sie sich mit vermindertem Risiko an Gewässern aufhalten.

SchülerInnen kennen die verschiedenen *Schwimmtechniken* und können diese in vereinfachter Form auch anwenden.

Durch die *Dokumentation* kann sichergestellt werden, dass jedes Kind in diesem Bereich individuell gefördert und getestet wurde. Bei einer Klassenübergabe oder bei einem Lehrerwechsel ist klar ersichtlich, welche Kinder über welche Fähigkeiten verfügen.

## 4. Aufbau des Schwimmunterrichts

Schwimmen lernen und unterrichten hat sich in den letzten 10 bis 15 Jahren stark verändert. Es basiert auf dem sogenannten Kernkonzept und wird in drei Phasen eingeteilt:

1. Wassergewöhnung
2. Wasserbewältigung/Wasserkompetenz
3. Erlernen von Schwimmtechniken

Nur wenn all diese Stufen durchlaufen werden, lernt ein Kind sicher und gut schwimmen.

### Phase 1: Wassergewöhnung

Im standtiefen Wasser gewöhnen sich die Kinder spielerisch an das fremde Element Wasser und seine Eigenschaften wie Nässe, Kälte, Widerstand und Auftrieb. Sie lernen sich im Wasser zu bewegen, den Kopf ins Wasser zu tauchen und unter Wasser auszuatmen.

### Phase 2: Wasserbewältigung/Wasserkompetenz

Die Kinder entdecken das Gleiten und das Tauchen und machen die Erfahrung, dass sie vom Wasser getragen werden. Durch Antriebsbewegungen der Arme und Beine lernen sie, dass sie vorwärts kommen. Nun sind sie tiefwassersicher und können den Wasser-Sicherheits-Check absolvieren.

### Abschlusstest Phase 1 & 2: Wassersicherheitscheck WSC

Im Grundlagentest 6 (siehe Anhang) sollten die Kinder in der Lage sein, den Wasser-Sicherheits-Check (WSC) bestehen zu können. Dieser bestätigt dem Kind und seinen Eltern, dass das Kind tiefwassersicher ist.

### Phase 3: Schwimmtechniken

Nun sind die Kinder bereit, die erlernten Bewegungselemente zu Schwimmtechniken zu kombinieren und lernen Kraul, Rücken- und Brustschwimmen. Neben dem Erlernen der Schwimmtechniken kommt auch das Spielen nie zu kurz, sowie das Erleben von weiteren Disziplinen wie ins Wasser springen, Ballspielen im Wasser...usw.

## 5. Voraussetzungen und Organisation des Schwimmunterrichts

Damit das Konzept erfolgreich und den kantonalen Richtlinien entsprechend durchgeführt werden kann, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein.

### Anforderungen an die Fachperson Schwimmen

Die Fachlehrperson Schwimmen ist verantwortlich für die Leitung und Durchführung des Unterrichts. Dabei gestaltet sie den Unterricht gemäss diesem Konzept und gibt der Klassenlehrperson jeweils auf Jahresende eine Beurteilung pro Schüler, bzw. Schülerin ab.

Folgendes Anforderungsprofil gilt hierbei für die Fachlehrperson:

- Ausbildung mit Ausweis
  - Brevet Basis Pool
  - Nothelferkurs mit CPR Modul, ständig aktualisiert
  - Jugend & Sport Ausbildung und/oder Zertifikat „swimmsport.ch“, inkl. Fachkurse
- Ausbildung in
  - Fachdidaktik
  - Schwimmtechnik
  - Methodik
  - Organisation

## Organisation

Der Schwimmunterricht findet von der 1. – 4 Klasse regelmässig (z.B. alle 14 Tage) statt.

Grundsätzlich wird der Unterricht durch mindestens zwei Personen geleitet und durchgeführt. In der Regel sind dies:

- Fachlehrperson Schwimmen
- Klassenlehrperson

Wenn es die Situation erfordert, können auch weitere Personen (Eltern) den Schwimmunterricht nach Anweisung der Fachlehrperson Schwimmen unterstützen.

Die Schulleitung ist zuständig für Dispensationen.

Die Verantwortungsbereiche sind wie folgt aufgeteilt:

## Fachlehrperson Schwimmen

Zu den Aufgaben gehören:

- Quartals- & Jahresplan ausarbeiten
- Unterrichtsstundenplan erstellen (in Zusammenarbeit mit den Klassenlehrpersonen)
- Dokumentation über den Lernstand führen
- Beurteilung per Jahresende pro Schulkind abgeben
- Instruktion der Klassenlehrperson im Unterricht

## Klassenlehrperson

Die Klassenlehrperson ist verantwortlich für spezifisch pädagogische Belange, ist Vertrauensperson der Kinder und betreut diese. Sie unterstützt die Fachlehrperson und übernimmt die ihr zugetragenen Aufgaben.

Sie ist zudem verantwortlich für folgende Aufgaben:

- Die An- & Rückreise der SchülerInnen zum Hallenbad/Schwimmbad
- Gewährleisten, dass die Kinder mindestens 40 Minuten Schwimmunterricht haben.
- Informieren die Schwimmlehrkraft über allfällige Ausfälle sowie speziell zu beobachtende Kinder
- Die Einhaltung der allgemeinen Regeln und dem sportlichen Verhalten, Sanktionen bei Zuwiderhandlungen unterstützen, bzw. setzen.

## Schulleitung:

Die Schulleitung kann Kinder vom Schwimmunterricht dispensieren. Vorgängig sind die Fachlehrperson Schwimmen und die Klassenlehrperson anzuhören.

## 6. Allgemeine Regeln - sportliches Verhalten

- Die SchülerInnen dürfen im Schwimmunterricht nur mit der Lehrkraft das Schwimmbad betreten.
- Kranke Kinder bleiben zu Hause, sie gehören nicht ins Schwimmbad.
- Bei Erkältung oder Attest dürfen die Kinder in der Schwimmhalle als Beobachtende auf der Bank sitzen, ebenso Kinder ohne Badezeug
- Die SchülerInnen erscheinen ungeduscht und trocken im Hallenbad
- Die Kinder verfügen über eine passende, funktionale Badebekleidung.
- Bei langen Haaren ist ein Haargummeli oder eine Badekappe erwünscht. Eine Schwimmbrille ist nicht nötig, eine Taucherbrille ist untersagt
- Nach dem Schwimmunterricht duschen alle Kinder
- In kälteren Jahreszeiten sollten die Kinder nach dem Schwimmen Kopfmützen anziehen, sonst besteht Erkältungsgefahr bei nicht ganz trockenen Haaren

## 7. Gültigkeit

Dieses Schwimmkonzept ist ab dem Schuljahr 2011/2012 gültig. Es kann (auch auf Antrag der Lehrpersonen) durch die Schulleitung angepasst werden. Geringfügige Änderungen im Anhang „Zielsetzungen der einzelnen Schulstufen“ können durch die Fachlehrperson Schwimmen in Absprache mit der Schulleitung vorgenommen werden.

Münsingen, 30. September 2011

Schulleitung Primarstufe Rebacker

Fachleitung Schwimmen

## Anhang: Zielsetzung der einzelnen Schulstufen

### Schwimmunterricht 1. Schuljahr

#### Ziele 1. Etappe

<i>Was?</i>	<i>Beschreibung</i>	<i>Kernelement</i>	<i>Wassertiefe</i>
<b>Aufenthalt unter Wasser</b>	Stehend mindestens 5 Sek., mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen	Atmen	brusttief
<b>Sprudelbad</b>	Stehend mindestens 3 Sek. vollständig untertauchen, mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser	Atmen	brusttief
<b>Im Wasser gehen</b>	Im brusttiefen Wasser frei gehen und rennen und sich dabei mit den Armen helfend antreiben	Antreiben	brusttief
<b>Schweben in Bauchlage</b>	Mindestens 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung und in flacher Wasserlage. Arme in Seit- bis Hochhalte.	Schweben	brusttief
<b>Schweben in Rückenlage</b>	Mindestens 3 Sek. schweben in Rückenlage mit korrekter Kopfhaltung und in flacher Wasserlage. Arme in Seit- bis Hochhalte	Schweben	brusttief
<b>Sprung in standtiefes Wasser</b>	Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen		brusttief

#### Ziele 2. Etappe

<b>Luftpumpe 4x</b>	Stehend, einatmen, vollständiges Untertauchen mit deutlich sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase. Die Übung ist ohne Unterbruch 4x auszuführen. Gleichmässiger Atemrhythmus	Atmen	brusttief
<b>Fischauge</b>	Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.	Atmen	brusttief
<b>Bauchpfeil</b>	Gleiten während mindestens 5 Sek. in gestreckter Bauchlage und mit korrekter Kopfhaltung aus Abstossen vom Rand oder vom Boden. Arme in Hochhalte.	Gleiten	brusttief
<b>Rückenpfeil</b>	Gleiten während mindestens 5 Sek. in gestreckter Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden. Arme in Hochhalte.	Gleiten	brusttief
<b>Wechselbeinschlag in Rückenlage</b>	In gestreckter Rückenlage 8m Wechselbeinschlag, mit korrekter Kopfhaltung aus Abstossen vom Rand. Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln	Antreiben	ca. 140cm
<b>Wechselbeinschlag in Bauchlage</b>	In gestreckter Bauchlage 5m Wechselbeinschlag ohne Atmung mit korrekter Kopfhaltung aus Abstossen vom Rand. Arme neben dem Körper paddelnd oder in Hochhalte	Antreiben	Wassertiefe brusttief

## Schwimmunterricht 2. Schuljahr

### Ziele 3. Etappe

<b>Was?</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Kernelement</b>	<b>Wassertiefe</b>
<b>Luftpumpe</b>	Stehend einatmen, vollständiges Untertauchen mit deutlich sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase. Während 30 Sek. gleichmässiger Atemrhythmus	Atmen	brusttief
<b>Fässli</b>	Mit den Armen die angezogenen Beine umfassen, Kinn auf die Brust drücken und sich während 7 Sek. so vom Wasser tragen lassen	Atmen	brusttief
<b>Wechselbeinschlag mit Ausatmen</b>	Aus dem Gleiten in Bauchlage 8m Wechselbeinschlag an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung, sichtbares Ausatmen. Wer Luft benötigt, muss abstehen (max. 1x)	Antreiben	brusttief
<b>Schwimmen 12m</b>	In Rücken- oder Bauchlage ohne Hilfsmittel im überkopftiefen Wasser schwimmen	Antreiben	ca. 140cm
<b>Tunneltauchen</b>	Unter Wasser von der Wand abstossen und durch einen vollständig unter Wasser stehenden Reifen durchtauchen. Parcours von ca. 3m unter Wasser, mit Antreiben der Arme und Beine	Gleiten/ Antreiben	brusttief
<b>Fussprung vorwärts vom Rand</b>	Vollständiges Untertauchen nach Fussprung in tiefes Wasser		ca. 140cm

### Ziele 4. Etappe

<b>Superman 12m</b>	In gestreckter Körperhaltung, ein Arm am Körper angelegt, der andere in Hochhalte, Wechselbeinschlag in Bauchlage, sichtbares Ausatmen unter Wasser, in Seitenlage drehen und einatmen.	Atmen Antreiben Gleiten	brusttief
<b>Wechselbeinschlag in Bauchlage</b>	In gestreckter Bauchlage 16m Wechselbeinschlag mit frei wählbarem Armantrieb. Ausatmen ins Wasser, einatmen frei.	Antreiben Atmen, KB Arme + Beine	Tiefwasser
<b>Rückenkraul</b>	In korrekter Wasserlage 16m Rückencrawl mit Wechselbeinschlag und Arme über Wasser zurückführen	Antreiben Atmen, KB Arme + Beine	Tiefwasser
<b>Schraube 10m</b>	Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauch- in die Rückenlage, resp. Von der Rücken- in die Bauchlage. Armhaltung frei wählbar.	Antreiben Atmen, KB Arme + Beine	brusttief
<b>Slalomtauchen</b>	Unter Wasser von der Wand abstossen und 5m durch 2 versetzt stehende Reifen tauchen.	Antreiben Gleiten	brusttief
<b>Köpfler</b>	Eintauchen kopfwärts aus Sitz, Knie- oder Hockstand mit anschliessendem Gleiten durch einen Reifen in Richtung Boden		Tiefwasser



## Schwimmunterricht 3. Schuljahr

### Ziele 5. Etappe – WSC Test

-> die letzten 3 Elemente der 5. Etappe zum Wasser-Sicherheits-Check zusammenfügen

<i>Was?</i>	<i>Beschreibung</i>	<i>Wassertiefe</i>
<b>3 Brustbeinschläge</b>	Schwung-Stossbewegung der Beine mit sichtbarer Gleitphase, Arme in Hochhalte (ohne Hilfsmittel), Gesicht im Wasser	brusttief
<b>Brustarmzug 8m</b>	Symmetrischer Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe. In flacher Wasserlage, Gesicht im Wasser und Ausatmung ins Wasser. Wer Luft benötigt, darf abstehen (max. 1x), beziehungsweise mit Einatmen in Schwimmlage. Beinschlag frei wählbar.	brusttief
<b>Haifischflosse 12m</b>	In gestreckter Körperhaltung, ein Arm am Körper angelegt, der andere in Hochhalte, Wechselbeinschlag in Bauchlage, sichtbares Ausatmen unter Wasser. Zum Einatmen den angelegten Arm zur „Haifischflosse“ hochziehen, dabei seitwärts einatmen, Arm wieder senken	brusttief
<b>Purzelbaum</b>	Rolle vorwärts vom Bassinrand mit vollständigem Untertauchen, danach zurück an Land schwimmen	Tiefwasser
<b>Wassertreten an Ort</b>	Sich während 1 Minute mit frei gewählten Arm- und Beinbewegungen über Wasser halten, z. B. Wassertreten oder Wechselbeinschlag, Arme paddeln.	Tiefwasser
<b>Schwimmen 50m</b>	Technik frei wählbar, Lagewechsel erlaubt, keine Hilfsmittel	Tiefwasser

### Ziele 6. Etappe – WSC Test Abschluss

<b>Kraul 16m</b>	Ganze Lage Kraul schwimmen mit Wechselbeinschlag (deutlich sichtbare Auf- und Abwärtsbewegung der Beine), Rückholphase der Arme über Wasser, Atmung seitwärts.	Tiefwasser
<b>Rückencrawl 25m</b>	Ganze Lage in gestreckter Rückenlage und mit korrekter Kopfhaltung, Rückholphase der Arme über Wasser, regelmässiger Wechselbeinschlag mit locker einwärts gedrehten Füßen	Tiefwasser
<b>Startsprung</b>	Aus dem Kauerstand oder aus dem Stand mit einer Tauchgleitphase zur Wasseroberfläche in gespannter Körperhaltung	Tiefwasser
<b>Baumstammrollen 16m</b>	Aus Abstossen mit Wechselbeinschlag und in gestreckter Wasserlage mind. 2 Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und zurück. Arme bleiben immer in Hochhalte gestreckt.	brusttief
<b>Brust 12m</b>	Schwung-Stossbewegung der Beine, symmetrischer Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe. Gesicht im Wasser und ausatmen ins Wasser. Wer Luft benötigt, muss abstehen (max. 2-mal). Korrekte Koordination der Arme und Beine (die Rückholphase der Beine erfolgt, wenn die Zugphase der Arme abgeschlossen ist).	brusttief
<b>Tauchwende</b>	Aus Stand in 5m Entfernung von der Wand abtauchen, zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen. Antrieb frei wählbar.	brusttief

## Schwimmunterricht 4. Schuljahr

### Ziele 7. Etappe

Was?	Beschreibung	Wassertiefe
<b>Kraul einarmig, 25m</b>	Passiver Arm ist nach vorne gestreckt, ausatmen ins Wasser, wechseln des Armes nach 12m, einatmen seitwärts nach jedem 2. Zug	Tiefwasser
<b>Rückenkraul einarmig, 25m</b>	Passiver Arm ist längs des Körpers anliegend, wechseln des Armes nach 12m. Deutlich sichtbare Zug-/und Druckphase der Arme und Hände	Tiefwasser
<b>Scheibenwischer 8m</b>	Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper, das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein „Brustarmzug“, kein Beintrieb). Wer Luft benötigt darf abstehen (max. 1x)	brusttief
<b>Brust 16m</b>	Ganze Lage: antriebswirksame Schwung-/Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase, korrekte Koordination Armzug-Atmung, ausatmen ins Wasser	Tiefwasser
<b>Schwimmen 100m</b>	Ohne Anhalten, Technik frei wählbar, Lagenwechsel erlaubt	Tiefwasser
<b>Streckentauchen 8m</b>	Kopfwärts eintauchen, Unterwasserantriebsbewegungen sind frei wählbar. Tauchstrecke ist beendet, sobald ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht.	Tiefwasser

### Ziele 8. Etappe (nur wenn Zeit reicht)

<b>Kraul 25m</b>	Ganze Lage; Atmung seitwärts., gleichmässiger Atemrhythmus (2er-oder 3er-Atmung).	Tiefwasser
<b>Rückenkraul 50m</b>	Ganze Lage; deutlich sichtbare Zug- und Druckphase der Arme und Hände.	Tiefwasser
<b>Brust 25m</b>	Ganze Lage; antriebswirksame Schwung-/Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase, korrekte Koordination Armzug – Atmung - Beinschlag.	Tiefwasser
<b>Schwimmen 200m</b>	Technik frei wählbar, ohne Unterbruch und Zeitbeschränkung.	Tiefwasser
<b>Paddeln in Rückenlage</b>	10m kopfwärts paddeln, langsam und spritzerlos. Antrieb nur mit den Händen, deren Einsatz auf Hüfthöhe erfolgt.	Brusttief oder Tiefwasser
<b>Ringli tauchen</b>	Eintauchen kopfwärts aus dem Kniestand, in einem Tauchgang 4 Ringli oder Tauchteller, verteilt auf einer Fläche von 10 Quadratmetern, vom Boden heraufholen.	ca. 140cm



## **Volksschule Münsingen**

### **Regelung für den Schwimmunterricht und Wassersport mit Schulklassen**

Ziel dieser Regelung ist es, eine möglichst hohe Sicherheit beim Schwimmunterricht und das Baden mit Schulkindern im und ausserhalb des Lehrschwimmbeckens zu gewährleisten.

Wir stützen uns dabei auf die Empfehlungen der ERZ, der SLRG und der bfu.

#### **Welche Wasserkompetenz ist nötig?**

Gebt euch zuerst Rechenschaft über die „Beschaffenheit“ des Gewässers, das ihr mit eurer Klasse aufsuchen möchtet. Ist es

- ein Lehrschwimmbecken?
- ein tiefes Becken im Hallen- oder Freibad?
- ein stehendes, freies Gewässer?
- ein fliessendes Gewässer?

**Im Lehrschwimmbecken wird** auf der Primarstufe und im Kindergarten grundsätzlich im Teamteaching unterrichtet. Ausnahmen bilden EK und KbF (Klassengrösse).

#### **Anforderungsprofil: Die Lehrpersonen bringen folgende Voraussetzungen mit:**

- Ausbildung in der spezifischen Methodik/Didaktik
- Beherrschen der nötigen Organisationsformen
- Kennen des Wasser-Sicherheits-Checks WSC inkl. Durchführung mit den Klassen bis Ende 4. Schuljahr (inkl. Abgabe des Ausweises an die Schüler und Info an die Eltern bei Nichterfüllen)
- verfügen über Rettungskompetenzen (mind. CPR-Ausbildung, Brevet Basis Pool)

#### **Im tiefen Becken (Hallen- oder Freibad) gilt folgende Regelung:**

**Kindergarten – 2. Klasse** pro 4 - 5 Kinder

1 Aufsichtsperson, davon 1 verantwortliche Lehrperson gemäss Anforderungsprofil (oben)

**3. – 6. Klasse** pro 6 - 8 Kinder

1 Aufsichtsperson, davon 1 verantwortliche Lehrperson gemäss Anforderungsprofil (oben)

**7. – 9. Klasse** pro 10 – 12 Jugendliche

1 Aufsichtsperson, davon 1 verantwortliche Lehrperson gemäss Anforderungsprofil (oben)

**Die verantwortlichen Lehrpersonen verfügen über die gleichen Kompetenzen wie für das Lehrschwimmbecken, erweitert durch die Anforderungen in tiefem Wasser.**

#### **Anforderungsprofil für die Assistenzperson(en): Sie muss/müssen**

- über Basics der Methodik/Didaktik verfügen
- die Organisationsformen der verantwortlichen Lehrperson kennen und unterstützen
- den Wasser-Sicherheits-Check WSC kennen
- über Rettungskompetenzen verfügen (mind. CPR-Ausbildung)

#### **Im freien stehenden Gewässer**

Regelung wie „tiefes Becken“. Die verantwortliche Lehrperson muss zusätzlich über ausgeprägte Wasserkompetenz und ein Brevet Plus Pool verfügen.

Anforderungsprofil für Assistenzpersonen wie diejenigen für „tiefes Becken“.

**Verboten sind:** Baden in tiefen fliessenden Gewässern  
Kanu- und Kajakfahrten in fliessenden Gewässern  
Riverrafting  
Schlauchbootfahrten