

# Das Technische- und das Kompetenzmodell für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten

(Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen, Freitauchen, Triathlon etc.)

*Das Technische Modell für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten basiert auf dem Konzept der Funktionellen Bewegungsanalyse von U. Göhner und wurde von einer Arbeitsgruppe mit Vertreter/innen von Jugend + Sport, SLRG, swimsports.ch und Swiss Swimming für den Schwimmsport adaptiert. Im Kompetenzmodell sind die Folgerungen für einen effizienten und sinnvollen Schwimmunterricht festgehalten.*

## Das Technische Modell

versucht die physikalischen **Eigenschaften des Wassers**, mit denen sich Kinder ab der ersten Schwimmlektion wie auch erfahrene Wettkämpfer/innen immer wieder auseinander setzen müssen zu erklären.

Eine Hauptaufgabe in den Schwimmsportarten ist es, sich von A nach B im Wasser fortzubewegen. Auf der Stufe der **Basisaktionen** werden verschiedene Fortbewegungsarten erprobt und dabei wird mit der Atmung experimentiert. Die Fortbewegung wird durch die Fertigkeit widerstandsarm zu gleiten unterstützt. Dies setzt Erfahrungen im Schweben an und unter der Wasseroberfläche voraus.

In den **Antriebsaktionen** werden Bewegungen beschrieben, die zu einer ökonomischen Fortbewegung im Wasser führen und dem Schwimmreglement entsprechen. Im Wasser ist grundsätzlich ein Antrieb mit den Armen, den Beinen oder mit dem Körper möglich.

Auf der Stufe der **Schwimmarten** werden die Antriebsaktionen und die Atmung so koordiniert, dass eine optimale Fortbewegung im Wasser erreicht werden kann.

Wir unterteilen die Gesamtbewegung in einzelne Aktionen (was), beschreiben diese in Aktionsmodalitäten (wie) und begründen sie mit Funktionen (wozu).

Die verschiedenen Schwimmsportarten stellen besondere Anforderungen an die Fortbewegung im Wasser. Diese werden auf der Stufe der **Schwimmsportartenspezifischen Fortbewegung** entwickelt. So muss z.B. ein Wasserballspieler mit dem Ball möglichst schnell schwimmen und dabei die Spielübersicht behalten können. Die Rettungsschwimmerin muss sich mit einem Rettling ökonomisch fortbewegen. Die Wettkampfschwimmerin muss mit einem Start und Wenden ihre Wettkampfdistanz möglichst schnell zurücklegen.

**Sportliche Bewegungen, die nicht der Fortbewegung im Wasser dienen**, können nicht in die Stufen «Basisaktionen > Antriebsaktionen > Schwimmarten > Schwimmsportartenspezifischen Fortbewegung» eingeordnet, sondern müssen gesondert betrachtet werden (z.B. Figuren im Synchronschwimmen).

## Das Kompetenzmodell

**Das Kompetenzmodell** soll zu einem, auf dem technischen Modell begründeten, sinnvollen Schwimmunterricht führen.

Entsprechend der Stufen des technischen Modells, werden in diesem methodisch / didaktischen Modell Kompetenzen, die durch die Lernenden erworben werden sollen definiert.

Den Lehrpersonen soll das Model helfen, bewährte Schwimmübungen von der Wassergewöhnung bis zu den Bewegungskompetenzen einzuordnen und in einen sinnvollen Aufbau zu bringen.