

# Spielerische Verbesserung der aeroben Ausdauer im Schulschwimmen

Christian Reinschmidt, Studienleiter an der Südbadischen Sportschule Steinbach/Baden-Baden

Da Schwimmen zu den Ausdauersportarten gehört, liegt es nahe, dass auch in diesem Bereich trainiert wird. Hierbei bildet die **aerobe Ausdauer** die Basis, ohne die eine zu frühe Ermüdung eintritt. Trainingswirkungen im Ausdauerbereich zeigen sich allerdings erst nach einer regelmäßigen Belastung von einigen Minuten Dauer. Aus diesem Grund entsteht oft das Problem der Monotonie. Abwechslungsreiche Ausdauerbelastungen, die umfangs- und nicht intensitätsorientiert sind, führen zu einer Verbesserung **des Herzkreislaufsystems**.

Die Schulung der **aeroben Ausdauer** sollte auch im Schulschwimmen Bestandteil der inhaltlichen Gestaltung sein. Schon beim **Einschwimmen** kann darauf geachtet werden, dass die Schwimmstunde abwechslungsreich beginnt. Statt sechs Bahnen Einschwimmen in der Brustlage kann die Aufgabe (je nach Leistungsstand) auch folgendermaßen lauten: Zwei Bahnen Brust, zwei Bahnen in Rückenlage und zwei Bahnen mit dem Schwimmbrett. Damit die Schülerinnen und Schüler auch im **Hauptteil** der Stunde Spaß am ausdauernden Schwimmen haben, sollte das Bewegungsangebot auch spielerische Formen umfassen. Natürlich kann die Lehrkraft auch im **Schlusssteil** der Unterrichtsstunde ausdauernde Spielformen durchführen. Diese geschieht oft dann, wenn im Hauptteil Übungsformen zur technischen Verfeinerung angeboten werden. Beispielhaft werden im Folgenden drei verschiedene Spielformen vorgestellt.

## 16 BAHNEN WÜRFELSPIEL

### Spielidee:

Für das **16 Bahnen Würfelspiel** gilt: Erst würfeln, dann schwimmen. Hinter jeder Zahl verbirgt sich eine Aufgabe, die der Schüler erfüllen muss. Alle Schüler müssen einmal gewürfelt haben, bevor zeitgleich im Wasser gestartet wird. Wer in der Addition aller Aufgaben als Erstes 16 Bahnen erreicht, hat gewonnen.

### Beispiel:

u = Zwei Bahnen Brust

v = Zwei Bahnen Beinschlag mit Brett

nach freier Wahl

w = Zwei Bahnen in Rückenlage

x = Vier Bahnen Brust

y = Zwei Bahnen nach freier Wahl

z = 6-mal 5 Liegestützen

### Variation:

Das Spiel ist erst dann beendet, wenn drei Schüler 16 Bahnen erreicht haben.

### Hilfsmittel:

Schwimmbretter, Schaumstoffwürfel, Aufgabenplakat zur Visualisierung

### Tipp:

Die Aufgabenstellungen sind dem Leistungsstand der Klasse anzupassen

## LAGEN-MIX

### Spielidee:

Beim **Lagen-Mix** wird 8 Minuten (je nach Leistungsstand bis 20 Minuten) lang ohne Unterbrechung geschwommen. Jeder Schwimmer entscheidet selbst, welche Lage er in dieser Zeit schwimmen möchte. Es ist auch möglich die Schwimmlage zu wechseln. Je nach Schwimmlage werden Punkte vergeben.

1 Punkt für eine Bahn Brust

2 Punkte für eine Bahn Kraul

3 Punkte für eine Bahn Rückenkräul oder Delphin

(Die Punktetabelle wird dem Leistungsstand angepasst)

Nach 8 Minuten ist der **Lagen-Mix** beendet. Hat ein Schwimmer beim Schlusspfeiff gerade eine neue Bahn begonnen, werden Teilpunkte vergeben. Sieger ist der Schwimmer, der die meisten Punkte gesammelt hat.

### Hilfsmittel:

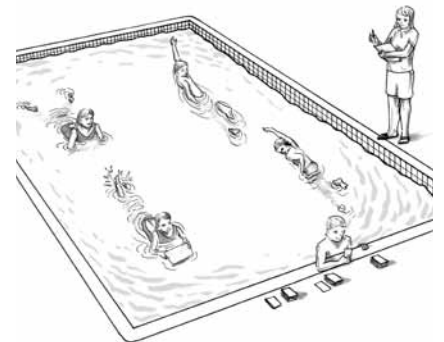
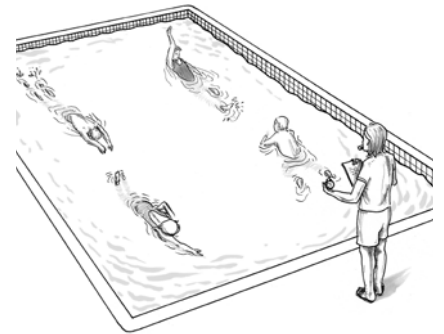
Stoppuhr, Pfeife, Schreibunterlagen

### Tipp:

Entweder zählen die Schüler selbst mit oder man führt die Regel ein, dass die gewählte Schwimmlage über zwei Bahnen beibehalten werden muss. Dies erleichtert die Punktezahl.

### Karten-Beispiele (vom Leistungsstand der Schüler abhängig):

2 Bahnen Brust mit Brett	4 Bahnen nach freier Wahl	2 Bahnen in Rückenlage	2 Bahnen Kraulschwimmen	4 Bahnen Brust	2 Bahnen mit Brett nach freier Wahl
--------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	----------------	-------------------------------------



## AUSDAUER-KARTENSPIEL

### Spielidee:

Für das **Ausdauer-Kartenspiel** gilt: Erst eine Karte aufdecken, dann schwimmen. Auf jeder Karte steht eine Aufgabe, die erfüllt werden muss. Wer seine Aufgabe erfüllt hat, deckt die nächste Karte vom Stapel auf. Wer fünf Aufgaben gelöst hat, ist mit dem **Ausdauer-Kartenspiel** fertig.

### Hilfsmittel:

Schwimmbretter, laminierte Karten mit verschiedenen Aufgaben

### Tipp:

Da auf den Karten unterschiedliche Bahnenzahlen angegeben sind, können auch leistungsschwächere Schüler, mit etwas Glück, als Erste fertig sein.

### Literaturhinweis:

Schwimm-Training – mehr als nur Bahnen ziehen; Christian Reinschmidt – Verlag an der Ruhr, Mülheim 2008.