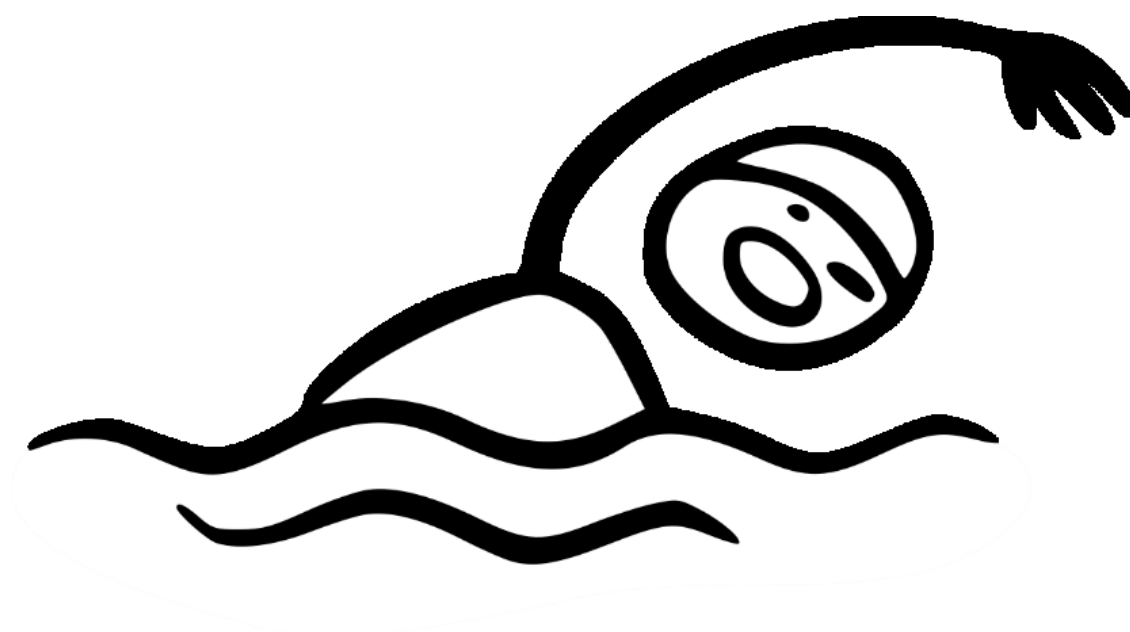


Schwimmen

Grundlagen im Fach Sport – Material für
Lehrkräfte im Land Brandenburg



Schwimmen

Grundlagen im Fach Sport – Material für Lehrkräfte im
Land Brandenburg

Autorin: Kathleen Golle

Impressum

Herausgeber:

Landesinstitut Brandenburg für Schule und Lehrkräftebildung (LIBRA)
14974 Ludwigsfelde
Tel.: 03378 209 - 0
Fax: 03378 209 - 149
www.libra.brandenburg.de

Redaktion: Karin Wittram

Gestaltung: Jeanette Roggow

Titelbild: [CocoMaterial](#)

Landesinstitut Brandenburg für Schule und Lehrkräftebildung (LIBRA), Ludwigsfelde 2025



Soweit nicht abweichend gekennzeichnet zur Nachnutzung freigegeben
unter der Creative Commons Lizenz [CC BY-NC-SA 4.0](#) zu finden unter:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.de>

Alle Internetquellen, die in der Handreichung genannt werden, wurden am 20.01.2025 zuletzt geprüft.

Inhaltsverzeichnis

Schwimmen	3
1. Einleitung und Hinweise zum Material	6
2. Rahmenbedingungen und Ansprechpersonen	7
2.1 Rahmenbedingungen	7
2.2 Ansprechpersonen	11
3. Schwimmernprozess	11
3.1 Bade- und Verhaltensregeln	11
3.2 Das Vier-Niveaustufenkonzept des „Sicher Schwimmen Könnens“	13
3.3 Wassergewöhnung und Wasserbewältigung	14
3.3 Die Schwimmarten / Schwimmtechniken	17
4. Übergeordnete Unterrichtsmaterialien (Empfehlungen)	18
Literatur abrufbar über die Materialsammlung	20

1. Einleitung und Hinweise zum Material

Grundlegendes Ziel des schulischen Schwimmunterrichts ist der sichere Aufenthalt sowie das kontrollierte Bewegen im Wasser. Objektiviert wird dies über das „Sicher Schwimmen Können“. Sicher Schwimmen zu können ist ein unverzichtbares Erfahrungsfeld im Entwicklungsprozess eines jeden Menschen und begründet sich einerseits aus der Notwendigkeit des sicheren Verhaltens im Wasser gegenüber der Gefahr des Ertrinkens und andererseits aus dem hohen gesundheitsfördernden und freizeitrelevanten Wert dieses Bewegungsraumes. Das „Sichere Schwimmen Können“ charakterisiert hierbei eine motorische Basiskompetenz, die grundlegend ist für die lebenslange aktive Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur, welche sich im, am und auf dem Wasser vollzieht (KMK, dvs & BFS, 2017, S. 2).

Der Bewegungsraum Wasser bietet Schülerinnen und Schülern besondere Möglichkeiten der Körper- und Bewegungserfahrung, die teilweise nur in diesem Element möglich sind. Durch die höhere Dichte des Mediums und dem damit verbundenen Auftrieb verändern sich die Bewegungsmöglichkeiten und die Körperwahrnehmung. So wird die Wirkung der Schwerkraft herabgesetzt. Der Körper kann im Wasser schweben. Strömungen und Widerstände werden erfahren. Die Atmung muss gezielter ausgeführt werden (MBJS Land BB & SenBJF, 2015, S. 37).

In dem vorliegenden Material wird auf zentrale Inhalte im schulischen Schwimmunterricht auf organisatorischer und methodisch-didaktischer Ebene eingegangen. Dabei wird direkt auf empfehlenswertes aktuelles Material zum Thema Schwimmunterricht in der Grundschule und Sekundarstufe I verwiesen. Ziel ist es nicht, noch ein Lehrmaterial zum Schwimmen Lehren und Lernen darzubieten, sondern einen strukturierten Blick auf die vielen vorhandenen und als sinnvoll erachteten Quellen zu werfen.

Der Zugriff auf die vorgestellten Materialien (Webseiten, PDF) erfolgt über zwei Wege. Wenn möglich, wird direkt über die Internetauftritte der Herausgeber:innen (z. B. Unterrichtsmaterialien der DGUV, Informationen der Schwimmsportfachverbände) auf die Materialien verwiesen. Materialien, die nicht öffentlich abrufbar sind (z. B. Fachartikel, persönliches Lehrmaterial oder Unterrichtsmaterial, das im Rahmen von Abschlussarbeiten erstellt wurde) werden über den Cloud-Speicher der Universität Potsdam (Box.UP) als *Materialsammlung* zur Verfügung gestellt. Die Materialsammlung ist in thematische Zip-Unterordner strukturiert und kann zur eigenen Nutzung heruntergeladen werden.

Auf die Materialsammlung kann hier zugegriffen werden:¹

	Quellenverweis: https://tinyurl.com/Materialsammlung-SW Passwort: Materialsammlung-SW	
---	---	---

¹ Zugriff bis 09.12.2025

Im gesamten Dokument wurden für eine bessere Lesbarkeit alle Webseiten-Links bzw. URL gekürzt. Zusätzlich können die Materialien/Webseiten direkt mittels QR-Code aufgerufen werden.²

Das Informationsmaterial versteht sich als aktives Dokument, das in regelmäßigen Abständen aktualisiert werden soll. Damit das Dokument alle Sportlehrkräfte auch als hilfreich und sinnvoll für ihre Arbeit am Beckenrand erachten, ist Ihr Feedback wichtig, denn nur so kann das Informationsmaterial stetig verbessert werden. Zu welchen spezifischen Inhalten rund um den Schwimmunterricht wünschen Sie sich beispielsweise (zusätzliche) Informationen bzw. Lehr-/Lernmaterialien? Haben Sie selbst Lehr-/Lernmaterial, das Sie anderen Sportlehrkräften empfehlen würden und mitunter sogar unter einer freien Lizenz (OER) zur Verfügung stellen wollen? Bitte beachten Sie, dass Sie aus datenschutzrechtlichen Gründen kein fremdes Material verwenden dürfen und die Rechte für eigenes Material, inkl. Bildmaterial, eingeholt werden müssen.

Ihr konstruktives Feedback können Sie gern an Dr. Kathleen Golle über golle@uni-potsdam.de senden.

2. Rahmenbedingungen und Ansprechpersonen

2.1 Rahmenbedingungen

Die bildungsministeriellen Vorgaben zur Erteilung von Schwimmunterricht sind im *Rahmenlehrplan 1-10, Teil C, Sport*, dem *Rundschreiben zum Schulschwimmen im Land Brandenburg*, dem *Rundschreiben 2/23 [Rettungsfähigkeit]* und den *Verwaltungsvorschriften über die Wahrnehmung der Fürsorge- und Aufsichtspflicht im schulischen Bereich (VV-Aufsicht – VVAUFs)* geregelt. Alle drei Quellen können hier abgerufen werden:

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport Land Brandenburg und Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Berlin (2015). Teil C Sport Jahrgangsstufen 1 – 10

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/RLPsport>



Ministerium für Bildung, Jugend und Sport Land Brandenburg (2020). **Rundschreiben** 11/20 vom 21. April 2020 – **Schulschwimmen im Land Brandenburg**.

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/Schulschwimmen>



Ministerium für Bildung, Jugend und Sport Land Brandenburg (2023). **Rundschreiben** 2/23 vom 04. Januar 2023. Thema: Rettungsfähigkeit

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/Rettung-SW>

Anlagen 1: Nachweis für die Rettungsfähigkeit für den Schwimmunterricht (PDF)



² Für das kostenlose Kürzen des URL wurde auf das Tool von <https://tinyurl.com/> zurückgegriffen. Für die Erstellung der QR-Codes wurde der kostenlose Dienst der Technischen Universität Chemnitz unter <https://www.tu-chemnitz.de/urz/tools/qrcode/> genutzt.

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport Land Brandenburg (1996/2022).
Verwaltungsvorschriften über die Wahrnehmung der Fürsorge- und Aufsichtspflicht im schulischen Bereich (VV-Aufsicht – VVAUFs). Anlage 1 bis 3.

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/vvaufs> [# Anlagen (5)]



Anlage 1: Sicherheit im Unterrichtsfach Sport



Anlage 2: Sicherheit in einzelnen Bewegungsfeldern –

2.1 „Sicherheit im Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“



Anlage 3: Sicherheit bei besonderen schulischen Veranstaltungen –

I. Wassersport; II. Besuch von Freizeit- und Spaßbädern



Die wichtigsten Informationen aus den benannten Dokumenten sind nachfolgend zusammengefasst, sollen aber nicht von der Pflicht entbinden, die Rechtsvorschriften zur Kenntnis zu nehmen. Darüber hinaus sei auf den Beitrag von Christoph Koslowska-Lippold von der Unfallkasse Brandenburg verwiesen.

Ziel der Schwimmbildung

Grundlegendes Ziel des schulischen Schwimmunterrichts ist der sichere Aufenthalt sowie das Bewegen im Wasser. Neben dem Erlernen der Schwimmtechniken erwerben die Schülerinnen und Schüler ausgewählte Kompetenzen in weiteren Schwimmsportbereichen bzw. Bewegungsformen im Wasser wie z. B. Tauchen (Strecken-, Tief- und Zieltauchen), Rettungsschwimmen, Springen (Fuß- und Kopfsprünge), Aquafitness und Synchronschwimmen.

Organisation des Schwimmunterrichts

Der Schwimmunterricht wird im Rahmen des Sportunterrichts erteilt. Als Unterrichtszeit laut Stundentafel gilt die Zeit der Schwimmbildung.

In der Primarstufe soll der Schwimmunterricht über 40 Unterrichtseinheiten durchgeführt werden. Mögliche Durchführungsformen sind:

- i. d. R. über ein Schuljahr in Jahrgangsstufe 2, 3 oder 4 als eine Stunde pro Woche,
- in einem Halbjahr mit zwei Stunden je Woche,
- im Block.

In der Sekundarstufe I soll der Schwimmunterricht einmalig mit 15 Unterrichtseinheiten erteilt werden.

Klassen- und Gruppenteiler beim Schwimmunterricht

In der Primar- sowie Sekundarstufe I gilt je Schwimmlehrkraft eine Gruppengröße von maximal 15 Schülerinnen und Schülern.³ In der Sekundarstufe II dürfen maximal 25 Schülerinnen und Schüler von einer Lehrkraft unterrichtet werden.

Bei Lerngruppen mit Nichtschwimmer:innen oder Schwimmanfänger:innen muss, unabhängig der Jahrgangsstufe bzw. Schulform, die Gruppengröße gemäß organisatorischer und pädagogischer Rahmenbedingungen reduziert werden.

Personale Voraussetzung zur Erteilung von Schwimmunterricht

Im Schwimmunterricht dürfen nur Lehrkräfte mit der Lehrbefähigung für das Fach Sport eingesetzt werden. Die eingesetzten Lehrkräfte müssen über eine Ausbildung in der spezifischen Methodik des Schwimmunterrichts⁴ verfügen und mindestens das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) in der Stufe Bronze besitzen.

Die Rettungsfähigkeit (inkl. lebensrettender Sofortmaßnahmen) muss durch regelmäßige Fortbildungen/Auffrischung der Rettungsfähigkeit – mindestens alle vier Jahre – nachgewiesen werden.

Hinweis: Das DRSA bzw. der Rettungsschwimmerpass ist als Dokument lebenslang gültig. Eine Wiederholungsprüfung/Auffrischung kann jederzeit vorgenommen werden – egal wie lange die letzte (Wiederholungs-)Prüfung zurückliegt. Aber: Eine Lehrkraft, die im Schulschwimmen eingesetzt wird, muss nachweisen, dass die letzte Wiederholungsprüfung im vier-Jahreszeitraum liegt (s. nachfolgend).

Es gibt zwei Möglichkeiten, die Rettungsfähigkeit nachzuweisen/aufzufrischen:

- 1.) Wiederholungsprüfung für das DRSA, d. h. das Ablegen aller dafür gemäß Deutscher Prüfungsordnung Schwimmen/Retten/Tauchen (BFS, 2020) (s. u.) benannten praktischen und theoretischen Prüfungen in der entsprechenden DRSA-Stufe (Bronze, Silber oder Gold). Dies entspricht dem „Auffrischen des DRSA“ und wird durch die in Deutschland für das Rettungsschwimmen verantwortlichen Sportfachverbände (Wasserwacht des DRK, DLRG, ASB)⁵ durch deren Ausbilderinnen und Ausbilder vorgenommen.
EXKURS: in der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen/Retten/Tauchen ist unter 4.3 Prüfungsberechtigung (S. 5-6) auch geregelt, dass Sportlehrkräfte, die Schwimmunterricht (im Dienstauftrag) erteilen, zur Abnahme aller Schwimmprüfungen (d. h. Seepferdchen, Deutsches Schwimmabzeichen) berechtigt sind!
- 2.) Fortbildung in der schulspezifischen Rettungsfähigkeit gemäß den Vorgaben des MBS des Landes Brandenburg. Hierbei erfolgt eine Prüfung in Anlehnung an die Kombinierte Übung des DRSA. Die Prüfung wird von den durch das MBS im Land Brandenburg beauftragten qualifizierten Sportlehrkräfte (z. B. Schulsportberater:innen) oder durch die für das Rettungsschwimmen verantwortlichen Sportfachverbände abgenommen.

³ Bei der Unterrichtung von Schülerinnen und Schüler mit Behinderungen (Schulen für gemeinsames Lernen, Förderschulen) ist die Gruppengröße der Art und dem Grad der Behinderung anzupassen.

⁴ Siehe VV-Aufsicht Anlage 2, Abs. 1: „Ausbildung zu den theoretischen Grundlagen im Bewegungsfeld und im methodischen Vorgehen im Bewegungsfeld, insbesondere von speziellen Vermittlungsformen im Bereich des Schwimmens von der Wassergewöhnung bis zum Sicheren Schwimmen Können (...)“.

⁵ DRK: Deutsches Rotes Kreuz e. V., DLRG: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V., ASB: Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e. V.

Die MBSJ-spezifische Rettungsfähigkeit gilt nur für den Schwimmunterricht im Land Brandenburg. Voraussetzung zum Ablegen der Prüfung ist, dass ein DRSA – egal wie alt! – vorliegt. Das heißt, es muss irgendwann einmal eine Ausbildung im Rettungsschwimmen über die Wasserwacht, DLRG oder den ASB absolviert worden sein, die mit dem Erwerb des DRSA (egal welche Stufe) erfolgreich abgeschlossen wurde.

Der Inhalt der Kombinierten Übung kann über die Anlage 1 des Rundschreibens 2/23 [Rettungsfähigkeit] (PDF) eingesehen werden (s. Quellen).

Hinweis: Es erfolgt kein Eintrag in den Rettungsschwimmerpass. Nach erfolgreichem Ablegen der Kombinierten Übung wird eine Teilnahmebescheinigung ausgehändigt.

Angebote zur „Auffrischung der Rettungsfähigkeit“

Fortbildungstermine zur Rettungsfähigkeit können im FortbildungsNetz tisonline.brandenburg.de eingesehen und bei den Schulsportberater:innen erfragt werden.

Darüber hinaus bieten die Ortsgruppen/Gliederungen von Wasserwacht, DLRG und ASB regelmäßig Termine für DRSA-Wiederholungsprüfungen und auch das Ablegen der MBSJ-zertifizierten Kombinierten Übung an. Hierfür bitte direkt bei den Ortsgruppen/Gliederungen anfragen.⁶

BFS [Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung] (2020). Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen – Retten – Tauchen. Letzte Änderungen beschlossen auf der BFS-Mitgliederversammlung am 9.11.2023. (PDF) (S. 6 ff.).



Quellenverweis: <https://tinyurl.com/DPO-2020>

Planungsaufgaben der Schwimmlehrkraft

Die Schwimmlehrkräfte informieren im Vorfeld des Schwimmunterrichts schriftlich die Erziehungsberechtigten über Organisation und Besonderheiten des Schwimmunterrichts und erfragen gesundheitliche Beeinträchtigungen (Rückantwort durch die Erziehungsberechtigten).

Nach Abschluss des Schwimmunterrichts informieren die Schwimmlehrkräfte diejenigen Erziehungsberechtigten schriftlich, deren Kinder die Schwimmfähigkeit nicht erworben haben und teilen ihnen mit, welche Kompetenzen gezielt weiterentwickelt werden müssen. Dies kann auch in Form des allgemein an alle Schülerinnen und Schüler (der Primarstufe) auszuhändigendem **Schulschwimmpasses** erfolgen. Eine Information zum Schulschwimmpass kann unter UK BB (2023) nachfolgend abgerufen werden. Ferner hält die UK BB einen Informationsflyer für Erziehungsberechtigte bereit (s. „Quellen“).

Die Schwimmlehrkräfte belehren aktenkundig vor Unterrichtsbeginn über Badeordnung sowie Sicherheits- und Rettungseinrichtungen der jeweiligen Einrichtung. Darüber hinaus kontrollieren sie ständig die Einhaltung der Baderegeln sowie Zustand und Zugänglichkeit der Rettungsmittel.

Auf Lehr-/Lernmaterial zu den Bade- und Verhaltensregeln im Schwimmunterricht wird unter 3.1 eingegangen.

Es muss eine klare Abgrenzung der Unterrichtsfläche vom öffentlichen Badebetrieb geschaffen sowie eine sichtbare Trennung von Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich gewährleistet werden. Die Schwimmlehrkräfte tragen Schwimmbekleidung.

Eine Checkliste zur Sicherheit im Schwimmunterricht (vgl. Planung) und aktualisierte Informationen zur Sicherheit im Schwimmunterricht für die Lehrkraft bietet die DGUV mit den Dokumenten „DGUV (2017)“ und „DGUV (2023)“ sowie über das DGUV Schulportal Lernen und



Gesundheit mit den „Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2: Schwimmunterricht sicher gestalten (2022)“ an.

UK BB [Unfallkasse Brandenburg] (2023). **Information zum Schulschwimmpass**. (PDF).

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/Schulschwimmpass>

UK BB [Unfallkasse Brandenburg] (2023). **Schwimmunterricht in der Grundschule - Elterninformation**. (PDF).

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/Schulschwimmpass>



DGUV [Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.] (2017). **Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht**. (PDF). (S. 8-9)

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/DGUV-Sicherheit>



DGUV [Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.] (2023). **Sichere Schule – Schwimmhalle: Lehrkraft & Sicherheit im Schulschwimmen**. (PDF).

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/DGUV-Sicherheit>



DGUV [Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.] (o. D.). **Lernen und Gesundheit – das Schulportal der DGUV: Sport ► Sicher schwimmen**. (Webseite). Quellenverweis:

<https://tinyurl.com/DGUV-Sicher-schwimmen>

Downloads

Hintergrundinformationen 2: Schwimmunterricht sicher gestalten



2.2 Ansprechpersonen

Bei Fragen zum Schulschwimmen (sowie Schulsport im Allgemeinen), die sich nicht im Schullkollegium oder aus den o. g. Rechtsvorschriften klären lassen, kann nachfolgender Kontakt genutzt werden: Toralf.Starke@MBJS.Brandenburg.de (Stand Januar 2025).

Bei Fragen rund um das Themenfeld „Rettungsschwimmen/Rettungsfähigkeit (in Schule)“, aber auch allgemein zum (Schul-)Schwimmen kann sich jederzeit auch an die Beauftragte für Schulsport im DLRG Landesverband Brandenburg, Kathleen Golle, gewandt werden: schulsport@brandenburg.dlrg.de.

3. Schwimmlernprozess

3.1 Bade- und Verhaltensregeln

Einen Vorschlag zur Einführung von Bade- und Verhaltensregeln im Rahmen des Anfangsschwimmunterrichts in der Grundschule machen Gaida und Golle⁶.

Der in der Zeitschrift *Grundschule Sport* publizierte Artikel sowie umfangreiches inkludiertes Lehr-/Lernmaterial kann über die Materialsammlung abgerufen werden (s. Abschnitt „Hinweis zum Material“). Für die Wissensvermittlung in der Grundschule bietet sich auch die Verwendung der 2024 aktualisierten offiziellen zehn Baderegeln an. Auf diese Baderegeln haben sich alle schwimmsporttreibenden Verbände in Deutschland verständigt. Die Baderegeln sind in 23 weiteren Sprachen als PDF-Download abrufbar. Darüber hinaus gibt es noch ein interaktives Übungsquiz und Videos, in denen die Baderegeln altersgerecht vorgestellt werden (s. DLRG, 2024).

Für die Sekundarstufe I bietet die DGUV (o. D.) über ihr **Schulportal Lernen und Gesundheit** Unterrichtsmaterial für die Wissensvermittlung der Baderegeln mit einem Schülertext zu allen 20 Regeln, zwei Arbeitsblättern sowie zwei interaktiven Lerntools an. Je nach Leistungsniveau der Schülerinnen und Schüler können die Unterrichtsmaterialien in ähnlicher Form auch in der Grundschule eingesetzt werden.

Der Download des Schülertexts und der Arbeitsblätter erfolgt direkt über die nachfolgend erstbenannte Quelle (# Lernmaterialien oder # Downloads).

Zur Nutzung der Lerntools müssen eine Internetverbindung sowie ein mobiles Endgerät vorhanden sein. Für *Lerntool 1* können unterschiedliche Vorlagen ausgewählt werden, so dass auch mehrere „Lernrunden“ bei anhaltender Motivation absolviert werden können.

Bei beiden Lerntools erhalten die Schülerinnen und Schüler ein direktes Feedback (korrekte/falsche Antworten, benötigte Zeit, Vergleich mit anderen Personen, die das Lerntool verwendet haben etc.).

In Vorbereitung auf den Schwimmunterricht in der Sekundarstufe I sei noch auf die DGUV-Information 202-102 verwiesen (DGUV, Mai 2019). Ein Einsatz des Informationsmaterials ist bei entsprechender Lesekompetenz auch für die Grundschule sinnvoll. Das Informationsmaterial bietet sich für Schülerinnen und Schüler mit wenig Wassererfahrung bzw. fehlender Kenntnis zum Aufenthalt in einem Schwimmbad an. So kann diese Zielgruppe einen ersten Einblick zum Ablauf des Schwimmunterrichts in einem Schwimmbad gewinnen.

Niklas, M. & Golle, K. (2022). Der Schwimmbad-Führerschein: Bade- und Verhaltensregeln für den Schwimmunterricht. *Grundschule Sport*, 2022 (35), 14-17. [Druckfahne]

→ Abruf über die *Materialsammlung*

DGUV [Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.]. (o. D.). **Lernen und Gesundheit – das Schulportal der DGUV: Sport ► Sicher schwimmen.**

(Webseite)

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/DGUV-Sicher-schwimmen>

Lernmaterialien oder # Downloads

► Schülertext: Die wichtigsten Baderegeln

► Arbeitsblatt 1: Baderegeln benennen und Nutzen begründen

► Arbeitsblatt 2: Nutzen von vorgegeben Baderegeln beschreiben



Interaktive Lerntools der DGUV (o. D.) [© Wordwall]



⁶ Gaida & Golle, 2022

Lerntool 1: Zuordnung von Baderegeln und deren Begründung (Webseite).

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/Lerntool-Regeln1>

Lerntool 2: Lückentext zu den Baderegeln mit vorgegebenen Antwortoptionen (Webseite)

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/Lerntool-Regeln2>



DLRG (2024). Sicherheitstipp Baderegeln.

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/Baderegeln2024>

Baderegeln: Übersetzungen der Baderegeln



DGUV [Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.]. (Mai 2019). **Schwimmen lernen in der Schule - einfach und sicher – Zweisprachige Tipps und Informationen für Kinder und Jugendliche mit wenig**

Schwimmerfahrung). DGUV Information 202-102. (PDF).

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/DGUV-Schwimmbad>



3.2 Das Vier-Niveaustufenkonzept des „Sicher Schwimmen Könnens“

Der Rahmenlehrplan 1-10, Teil C, Sport sieht die beiden Niveaustufen C und G für das Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ vor.⁷ Bereits 2017 veröffentlichten die KMK, die dvs und der BFS in ihren *Empfehlungen für den Schwimmunterricht in der Schule*, dass sich das beobachtbare Schwimmen im Sportunterricht in vier Niveaustufen des Schwimmen-Könnens unterteilen lässt:

- (1) Wassergewöhnung
- (2) Grundfertigkeiten ($\hat{=}$ Wasserbewältigung)
- (3) Basisstufe Schwimmen
- (4) Sicher Schwimmen (Synonym für: Sicher Schwimmen Können).

Die vier Niveaustufen des Schwimmen lernens lassen sich als Standards eines modernen, methodisch strukturierten Schwimmunterrichts verstehen. Sie sind kompetenzorientiert ausgelegt und stellen Ziele sowie Etappen des Ausbildungsprozesses dar.⁸ Im Rahmen einer KMK-Arbeitsgruppe ist in Abstimmung mit dem BFS und deren Mitgliedsverbänden die richtungsweisende Publikation „Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule – Bewegungserlebnisse und Sicherheit am und im Wasser“ entstanden.⁹

Die Publikation dient als Basisliteratur und bietet Informationen zu den allgemeinen Rahmenbedingungen, dem methodisch-didaktischen Vorgehen in allen vier Niveaustufen (inkl.

⁷ Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Berlin und Ministerium für Bildung, Jugend und Sport Land Brandenburg, Hrsg., 2015. Rahmenlehrplan für die Jahrgangsstufen 1-10 in Berlin und Brandenburg (RLP). Berlin, Potsdam, Teil C, Sport, verfügbar unter: [Sport \(1-10\) | Bildungsserver Berlin-Brandenburg](#)

⁸ DGUV, 2019

⁹ DGUV, 2019

Übungsvorschlägen) bis hin zur Leistungsermittlung und Bewertung im Schwimmunterricht.¹⁰ Unabhängig vom Titel ist die Publikation gleichfalls den Schwimmlehrkräften an weiterführenden Schulen zu empfehlen. Zur Publikation kann über den evoletics Online Shop ein Handkartenset für die Schwimmlehrkraft (132 Seiten, DIN-A6, wasserfest) kostenpflichtig bestellt werden. Fragen Sie im Kollegium nach, ob die Handkarten ggf. bereits vorhanden sind/genutzt werden. Allen Schulschwimmszentren wurde beispielsweise über das MBS ein Handkarten-Set zur Verfügung gestellt.

Ständige Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland (KMK), Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs) und Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS). (2017). **Empfehlungen für den Schwimmunterricht in der Schule.** (PDF).

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/KMK-Empfehlungen>



DGUV [Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.]. (2019). **Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule – Bewegungserlebnisse und Sicherheit am und im Wasser.** DGUV Information 202-107. (PDF).

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/DGUV-2019>



science on field GmbH (2024). Handkartenset für die Schwimmlehrkraft (wasserfest). Evoletics Online Shop.

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/evoletics>



3.3 Wassergewöhnung und Wasserbewältigung

Für einen prägnanten Einblick zur *Methodik im Schwimmunterricht* sollte unbedingt das Dokument „Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1: Methodisches Vorgehen im Schwimmunterricht“ (s. DGUV-Schulportal: Lernen und Gesundheit) gelesen werden. Darin werden bereits die ersten beiden Niveaustufen charakterisiert und ferner sinnvolle methodische Grundprinzipien für Lehrkräfte benannt. Im Dokument „Didaktik-Methodik: Baderegeln, Wassergewöhnung und Grundfertigkeiten des Schwimmens“ wird mit Fokus auf die Sekundarstufe I eine tabellarische Verlaufsplanung über vier Unterrichtsstunden für die inhaltliche Vermittlung von eben diesen drei Themen bzw. Niveaustufen zur Verfügung gestellt (ebd.).

¹⁰ Zum Thema Leistungsermittlung und -bewertung im Schwimmunterricht sei zusätzlich auf die *Handreichung Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Sportunterricht für die Jahrgangsstufen 1 bis 10 im Land Brandenburg* vom LISUM (2020) verwiesen (s. S. 186-215). Quellenverweis: <https://tinyurl.com/LISUM2020>. In der Materialsammlung findet sich ferner ein Vorschlag für die Benotung der Schwimmtechnik für die drei Grundschwimmarten (s. „Golle (2022)_Benotung Schwimmtechnik“).

DGUV [Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.] (o. D.). **Lernen und Gesundheit – das Schulportal der DGUV: Sport ► Sicher schwimmen.** (Webseite). Quellenverweis: <https://tinyurl.com/DGUV-Sicher-schwimmen>



Downloads

► Hintergrundinformationen 1: Methodisches Vorgehen im Schwimmunterricht

► Didaktik-Methodik: Baderegeln, Wassergewöhnung und Grundfertigkeiten des Schwimmens

► Hintergrundinformationen 3: Spiele und Übungen für den Anfängerschwimmunterricht

Es ist darauf hinzuweisen, dass die Wassergewöhnung und Wasserbewältigung fließend ineinanderübergehen. Somit können die in der *DGUV-Hintergrundinformation 3* beschriebenen Spiel- und Übungsformen (ebd.) auch Inhalt in beiden Niveaustufen sein – je nachdem wie gut die benannten Spiele bei den Schülerinnen und Schülern ankommen und somit ggf. immer wieder gern gespielt werden.

Weitere, vielfach erprobte, Spiele (inkl. Kopiervorlagen) für alle Niveau- bzw. Könnensstufen, finden sich in der Materialsammlung; s. Golle (2023), Puchert (2023 [Tauchspiele]), Vowinkel (2022 [Spiele im Kontext Schwimmtechniken]). Die Spielvorschläge aus der Materialsammlung sind dabei nicht nur im Flachwasser/Lehrschwimmbecken umsetzbar, sondern auch im Tiefwasser und somit auf Schwimmbahnen.

Spiele sind integraler Bestandteil im gesamten Schwimmernprozess. Spiele haben den gesamten Schwimmunterricht hindurch eine zentrale Bedeutung für die Freude am Bewegen im Wasser und unterstützen dabei – von den Schülerinnen und Schülern fast unbemerkt – einen effizienten Schwimmernprozess. Spiele besitzen ein außerordentliches Potential in Hinblick auf die Verbindung einer freudbetonten, mehrdimensionalen Unterrichtskonzeption unter gleichzeitiger Schulung sportbezogener Bewegungsformen. Über Spiele können alle pädagogischen Perspektiven abgedeckt werden. Beispielhaft hervorgehoben seien hier die *Körpererfahrung* und *Kooperation*.

Vor allem im Rahmen der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung (Niveaustufen 1 und 2) kann durch die Verbindung des Bewegungsraumes Wasser mit spielbezogener Freude das für einzelne Schülerinnen und Schüler anfangs häufig mit Unbehagen bis Furcht verbundene Element, spaßbetont und motivierend erlebbar gemacht werden. Ein kurzer Überblick zum Thema „Wasserangst (Erkennen und Handeln)“ kann der *Materialsammlung* entnommen werden.

Einen interessanten Überblick über die physikalischen Eigenschaften von Wasser und deren Wirkungen auf den Menschen bietet Elbracht (2024). Das Kapitel wird über den Dienst *Springer Natur Shared It* der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

An dieser Stelle sei noch auf das Forschungsprojekt „Die Eule & das Schwimmen“ von der Deutschen Sporthochschule Köln (Kontakt: Inga Fokken) aufmerksam gemacht. Als Bildungsinnovation soll eine interaktive Schwimm-Lehr-App die Planung eines effektiven Schwimmunterrichts unterstützen. Die beiden bisher erschienenen „Eulenpost-Ausgaben“ stehen zum Download zur Verfügung und beinhalten sehr gute Unterrichtsmaterialien (als Stationskarten nutzbar) zu den Grundfertigkeiten *Gleiten* und *(Unter-)tauchen*, aber auch allgemeine Tipps und Anregungen für den Schwimmunterricht. Es besteht die Möglichkeit, sich bei dem „Eulen-Lehrer:innen Community“-Portal anzumelden, um immer auf dem Laufenden zu bleiben.

Elbracht, M. (2024). **Eigenschaften des Wassers.** In: Schwimmen – Vom Anfänger bis zum Schwimmer. Sportpraxis. Springer Spektrum, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-67198-6_1. (PDF). Quellenverweis: <https://tinyurl.com/Elbracht-2024>

Hinweis: Die Gesamtpublikation ist der Materialsammlung beigelegt.



Deutsche Sporthochschule Köln – Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten (2024).
Forschungsprojekt: **Die Eule & das Schwimmen**. (Webseite).

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/DGUV-2019>

Material

► Ausgabe 1. und ► Ausgabe 2.



Beispielhafte Methodische Übungsreihen für die Wassergewöhnung und die Grundfertigkeiten des Schwimmens, die sowohl unter Flach- als auch Tiefwasserbedingungen nutzbar sind, finden Sie in der Materialsammlung (Golle, 2024a/b).

Wichtig: Es sollte auch bei der Vermittlung von Schwimmtechniken (Niveaustufe 3 und 4) auf Übungsformen zu den *Grundfertigkeiten des Schwimmens* inhaltlich immer wieder zurückgegriffen werden. Dies lockert nicht nur das Üben von Schwimmtechniken auf (Stichwort: Freude und Motivation!), sondern kommt der effizienten Umsetzung der Schwimmtechniken durch die Schülerinnen und Schüler zugute.

Abschließend werden Quellen aufgeführt, die Erziehungsberechtigten zur Verfügung gestellt werden können, um sie in den Prozess der Wassergewöhnung/Wasserbewältigung ihres Kindes, möglichst bereits vor/zu Beginn des Schwimmunterrichts, zu integrieren. Verstärkt durch die Corona-Pandemie wird deutlich, dass nicht wenige Schülerinnen und Schüler grundlegende Schritte der Wassergewöhnung nicht gegangen sind. Diese fehlenden freudvollen und positiven Erfahrungen mit dem Element Wasser können kaum allein über den Schwimmunterricht in der Schule aufgefangen werden bzw. bedingen, dass der individuelle Schwimmernprozess für das entsprechende Kind im schulischen Schwimmunterricht nicht abgeschlossen werden kann.

Mitunter können die Erziehungsberechtigten über die Quellen für die Bedeutung dieser ersten Niveaustufe im Schwimmernprozess und ihre eigene Verantwortung dabei sensibilisiert und motiviert werden. Ein Versuch ist es wert! Die übersichtliche und graphisch sehr gut aufbereitete Handreichung von Paul (2024) zu den Grundfertigkeiten hält dabei Übungen bereit, die auch sehr gut im Schwimmunterricht eingesetzt werden können!

→ Abruf über die Materialsammlung.

Noa, L. (2021). **Wassergewöhnung zu Hause – Ein Leitfaden für Erziehungsberechtigte**. Universität Potsdam (erstellt im Rahmen einer Bachelorarbeit [B.Ed.]).

Paul, D. (2024). **Die Grundfertigkeiten im Schwimmen – Eine Handreichung für Eltern mit Kindern in der Grundschule**. Universität Potsdam (erstellt im Rahmen einer Bachelorarbeit [B.Ed.]). [Kann auch als Wassergewöhnung ausgelegt werden].

Wasserwacht Ortsgruppe Thannhausen, Bayerisches Rotes Kreuz. (2021). **Lehrbroschüre für Erziehungsberechtigte: Selfmade Schwimmkurs**. (PDF).

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/WW-selfmade>



DSV Jugend (2023). **Tipps für Eltern und Angehörige - Von der Wassergewöhnung zum Schwimmen lernen**. Info-Flyer. (PDF)

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/dsv-Flyer>



DSV Jugend (2023). **Outside the (Swimming)-Pool – Kinder mit Spiel und Spaß (frühzeitig) aufs Schwimmen lernen vorbereiten.** Übungssammlung für pädagogische Fachkräfte. (PDF)

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/dsv-Handreichung>



3.3 Die Schwimmmarten / Schwimmtechniken

Nachdem die ersten beiden Niveaustufen erfolgreich abgeschlossen sind, kann mit einer zielführenden, d. h. effizienten und für die Schülerinnen und Schüler somit freudvollen Vermittlung von Schwimmtechniken, die den Schwimmmarten Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen zugrundeliegen, begonnen werden. Generell sind alle diese drei Schwimmmarten als Erstschwimmart/Anfangsschwimmart geeignet (vgl. Bezeichnung „Grundschwimmmarten“). Einen Überblick über den Diskurs zur Erstschwimmart kann der *Materialsammlung* entnommen werden (s. „Wahl der Erstschwimmart_Fakten“).

Als Basis-Material für die Inhalte der Niveaustufen 3 und 4 sei auf die Internetpräsenz „Sichere Schule“ # *Schwimmhalle: Unterrichtshilfen* der DGUV (2024) verwiesen.

Hier finden sich Materialien zu den Grundschwimmmarten (inkl. Schmetterlingsschwimmen), deren Vermittlung über die progressive Teillernmethode sowie zu den entsprechenden Starts und Wenden. Einen prägnanten Überblick zum technischen Leitbild je Schwimmart bieten dabei die # *Arbeitskarten*, als je einseitige Bildreihe. In Verbindung mit den Angaben unter # *Technik: Erläuterungen* können Schwimmlehrkräfte und auch die Schülerinnen und Schüler der weiterführenden Schulen ausreichende Grundkenntnisse zu den Schwimmmarten erlangen.

Einen inklusiven Vermittlungsansatz zum Armzug in allen drei Grundschwimmmarten (inkl. Stations-/Arbeitskarten) für die Grundschule hält die DGUV-Publikation „Inklusion im Schulsport“ (DGUV, 2021) bereit.

Darüber hinaus seien die beiden in der Fachzeitschrift *Grundschule Sport* erschienen Artikel zum (Brust)Kraulschwimmen und Brustschwimmen empfohlen.¹¹ Beiden Artikel sind umfangreiche Bildkarten und Videos bzw. methodische Übungsreihen zum Lehren und Lernen der jeweiligen Schwimmart beigelegt. Die Artikel können über die *Materialsammlung* abgerufen werden und sind inhaltlich auch für die Sekundarstufe I geeignet.

Zu allen drei Schwimmmarten ist in der *Materialsammlung* wiederum eine beispielhafte (und erprobte) methodische Übungsreihe hinterlegt (Golle, 2024c/d/e).

Für die Sekundarstufe I hält die *Materialsammlung* v. a. für leistungsstarke Schülerinnen und Schüler eine Würfelspiel-basierte Sammlung an Technikübungen zu den drei Grundschwimmmarten bereit (inkl. Paarübungen)¹².

Letztlich kann der *Materialsammlung* zu allen drei Grundschwimmmarten ein je zweiseitiger **Korrekturbogen mit den wichtigsten technischen Knotenpunkten** (Struktur und Layout sind für alle Schwimmmarten einheitlich) entnommen werden.¹³ In der Sekundarstufe I können diese Korrekturbögen sehr gut den Schülerinnen und Schüler zur Selbstkorrektur und letztlich Selbstreflexion dienen, in dem sie ihre eigene Technik videogestützt analysieren und bewerten.

¹¹ Bender & Golle, 2022 und Golle & Bald, 2023

¹² Hantke & Matthies, 2024

¹³ Strack, 2024

Auf den Korrekturbögen wird mittels QR-Code auch auf kurze Lernvideos zur jeweiligen Schwimmart verwiesen. Aber auch für die Schwimmlehrkraft kann der Korrekturbogen bei der direkten Beobachtung vom Beckenrand aus sinnvoll sein – auch in der Grundschule.

Überprüfung des Anforderungsniveaus der Niveaustufen 3 und 4

Die **Basisstufe Schwimmen** ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Schülerinnen und Schüler einen beliebigen Sprung ins tiefe Wasser ausführen und anschließend ohne Zeitbegrenzung eine Strecke von 100-m in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen, wobei die Schwimmart gewechselt werden darf. Das Wasser muss ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen werden (DGUV, 2019, S. 42).

Das Anforderungsniveau des **Sicher Schwimmen Könnens** umfasst: einen Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 15-min Schwimmen und dabei mind. 200-m in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen oder Kopfsprung ins tiefe Wasser und anschließend 100-m Schwimmen in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung (max. 3:30 min) sowie 100-m Schwimmen in einer zweiten Schwimmart, ohne Zeitbegrenzung. Final muss das Wasser wiederum ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen werden (DGUV, 2019, S. 59).

Das Sichere Schwimmen Können ist „definiert durch ein hohes Niveau des Könnens (qualitativ /quantitativ) und darüber hinaus durch beliebige Sprünge ins Wasser und selbständiges Verlassen des Wassers ohne Hilfsmittel. Weiterhin können beliebige Änderungen des Richtungssinnes der Fortbewegung im tiefen Wasser sowie eine vielseitige Anwendung der erlernten Schwimmart(en), einschließlich des Wechsels der Schwimm Lage, erfolgen. (DGUV, 2019, S. 42-43)“.

Hinweis: Als Nachweis für das *Sicher Schwimmen Können* erkennen der BFS und die KMK die Bewältigung der vierten Niveaustufe „Sicheres Schwimmen“ (s. Schulschwimmpass) ebenso an wie den Erwerb des Deutschen Schwimma Zeichens in Bronze (BFS, 2020).

DGUV [Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.]. (2024). **Sichere Schule – Schwimmhalle: Unterrichtshilfen.** (Webseite)

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/DGUV-Unterrichtshilfen>



DGUV [Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.]. (2021). **Inklusion im Schulsport – Handreichung für Lehrkräfte.** (S. 75-84). (PDF).

Quellenverweis: <https://tinyurl.com/DGUV-Inklusion>



4. Übergeordnete Unterrichtsmaterialien (Empfehlungen)

Bezugnehmend auf den Rahmenlehrplan 1-10, Teil C, Sport soll an dieser Stelle auf Unterrichtsmaterialien für den Schwimmunterricht eingegangen werden, die sich nicht eindeutig einer Niveaustufe oder auch Schwimmart zuordnen lassen. Hierunter fallen:

- Aquafitness (u. a. bildliche Erläuterung zu den Grundsritten und deren Variation; Einsatz von Schwimmbrett und Poolnudel, Kopiervorlagen zu den Grundsritten, die bildlich je einem Tier zugeordnet werden; Musik-Liste)
- Synchronschwimmen (u. a. Grundübungen und Aufgabenblätter für die Erstellung von Choreographien durch die Schülerinnen und Schüler)
- Trockentraining: Rumpfstabilität (Übungen mit Handtuch und Theraband)
- Wasserball (u. a. Regeln, Spielziel, Technikgrundlagen und Unterrichtsentwurf)
- Ein umfangreiches Lerntagebuch für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I, die bis dato oder häufig passiv am Schwimmunterricht teilnehmen (u. a. Vorbereitung auf den Schwimmunterricht, Bedeutung des Schwimmens, Gefühlslage, Aufgaben für die Klasse, Fortschritt)
- Arbeitsblätter/Arbeitsaufträge für passive Schülerinnen und Schüler im Schwimmunterricht der Sekundarstufe I (u. a. theoretische Aspekte des Schwimmsports, Suchsel, Fakten zur Wasserrettung, schwimmspezif. Geschichten zu den Olympischen Spielen). (*Anmerkung:* fokussiert auf fachübergreifenden Unterricht).

Die Unterrichtsmaterialien sind im Rahmen von Abschlussarbeiten von Studierenden im Fach Sport oder im Rahmen von Lehrveranstaltungen entstanden und ausdrücklich für die Weitergabe in die Schulpraxis vorgesehen. Alle Materialien stehen über die Materialsammlung zum Download zur Verfügung.

Literatur

abrufbar über die Materialsammlung

Bender, L. & Golle, K. (2023). Erstschwimmart Brustkraulschwimmen: Schwimmfähigkeiten differenziert vermitteln. *Grundschule Sport*, 2023(38), 13-16. [Druckfahne]

Ebert, M. (2024). *Handreichung zum Thema Wasserball*. Universität Potsdam (erstellt im Rahmen der Lehrveranstaltung „Schwerpunktsportart Schwimmen“, WiSe 2023/24) [Thema wird aktuell über eine Masterarbeit vertieft.].

Golle, K. & Bald, P. (2023). Brustschwimmen bildhaft vermitteln: Schrittweise Einführung von Armzug und Beinschlag. *Grundschule Sport*, 2023(40), 30-44. [Druckfahne]

Mendel, L. (2021). *Erwärmung mit Aquafitness – Eine Handreichung für Sportlehrkräfte*. Universität Potsdam (erstellt im Rahmen einer Bachelorarbeit [B.Ed.]).

Noa, L. (2024). *Lerntagebuch zum Schwimmunterricht in der Sekundarstufe I*. Universität Potsdam (erstellt im Rahmen einer Masterarbeit [M.Ed.]).

Peters, A. (2024). *Trockenübungen zu den Wechselschlagschwimmarten: Wissenswertes*Übungsmaterial*Beispielstunde*. Universität Potsdam (erstellt im Rahmen der Lehrveranstaltung „Schwerpunktsportart Schwimmen“, WiSe 2023/24). [Thema wird 2025 über eine Masterarbeit vertieft.].

Strack, N. (2024). Korrekturbögen zu den Schwimmarten Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen.

Weske, G. W. (2023). *Handreichung zum Trockentraining mit Fokus auf Entwicklung der Rumpfstabilität*. Universität Potsdam (erstellt im Rahmen der Lehrveranstaltung „Schwerpunktsportart Schwimmen“, WiSe 2023/24) [Thema wird 2025 über eine Masterarbeit vertieft.].

Willems, T. (2024). *Synchronschwimmen im Schwimmunterricht: Wissenswertes*Übungsmaterial*Beispielstunde*. Universität Potsdam (erstellt im Rahmen der Lehrveranstaltung „Schwerpunktsportart Schwimmen“, WiSe 2023/24) [Thema wird 2025 über eine Masterarbeit vertieft.].

Zimmermann, Y. (2024). *Lernen am Beckenrand erlaubt – Arbeitsaufträge/Arbeitsblätter für passive Schüler:innen im Schwimmunterricht der Sekundarstufe I*. Universität Potsdam (erstellt im Rahmen einer Bachelorarbeit [B.Ed.]).

