

Schule  
Arni-  
Landiswil

## Schwimmen für alle

### **Ausgangslage**

Schwimmen ist Teil des Sportunterrichts! Die Ziele sowie mögliche Inhalte des Schwimmunterrichts sind im Lehrplan aufgeführt. Jedes Kind soll schwimmen lernen, denn

- Schwimmen können schützt vor dem Ertrinken und trägt somit zur Sicherheit bei.
- Schwimmen ist eine Grundfertigkeit.
- Wasser ist ein ideales Bewegungselement, um motorische und koordinative Fähigkeiten zu erwerben und Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren.
- Schwimmen ist eine sehr gesunde Sportart, schont die Gelenke und ist deshalb auch für übergewichtige Kinder sehr geeignet.

***Primär sind die Eltern dafür verantwortlich, dass ihre Kinder das Schwimmen erlernen.***

Im Rahmen des Sportunterrichts kann die Schule aber einen wertvollen Beitrag dazu leisten und die Eltern dabei unterstützen.

### **Auftrag der Schule**

**Neu gilt:** Ab dem Schuljahr 2013/14 müssen alle Schülerinnen und Schüler des Kantons Bern den Wasser-Sicherheits-Check (WSC) bis spätestens Ende des 4. Schuljahres der Primarstufe absolvieren.

Mit dem WSC wird getestet, ob sich eine Schülerin bzw. ein Schüler bei einem Sturz ins Wasser selber an den Rand oder ans Ufer retten kann. Der Test besteht aus folgenden drei Elementen:

- ✓ Purzeln ins tiefe Wasser
- ✓ 1 Minute an Ort über Wasser halten
- ✓ 50m schwimmen

Allen Schülerinnen und Schülern, welche den Test bestanden haben, wird der offizielle WSC-Ausweis abgegeben.

Bei Nichtbestehen des WSC müssen die Eltern informiert werden und den betroffenen Kindern soll die Möglichkeit gegeben werden, diese Lücke bis spätestens Ende des 6. Schuljahres der Primarstufe zu schliessen (z.B. durch Kurse von Schwimmschulen oder allenfalls durch Kurse im Rahmen des freiwilligen Schulsports). Es ist wichtig, dass auch die Lehrpersonen der Folgeschule darüber informiert werden, welche Schülerinnen und Schüler den WSC bestanden bzw. **nicht** bestanden haben.

Die Erziehungsdirektion empfiehlt den Schulleitungen, ein für ihre Schule sinnvolles Konzept für den Schwimmunterricht zu entwickeln.

# Schwimmen für alle

## *Konzept der Schule Arni-Landiswil*

### **Grundsatz**

Es soll alles daran gesetzt werden, dass alle Schülerinnen und Schüler in der Primarschule die Möglichkeit erhalten, Bewegungserfahrungen im Wasser zu sammeln und das Schwimmen zu erlernen. Bis Ende des 4. Schuljahres der Primarstufe müssen alle Schülerinnen und Schüler in der Schule den Wasser-Sicherheits-Check (WSC) absolviert haben.

### **Aktuelle Situation**

An den Standorten Obergoldbach und Arnisäge haben sich in den letzten Jahren unterschiedliche, gut funktionierende Schwimmkonzepte etabliert. Diese sollen nun mit den neuen Vorgaben des Kantons ergänzt und verfeinert werden.

Obergoldbach: Die Kindergartenkinder (1 Lektion) und die 1.-3.Kl. (2 Lektionen) besuchen von Oktober bis April im 14-tagerhythmus das Hallenbad in Lützelflüh. Der Schulbus transportiert die Kinder. Als Fachperson Schwimminstruktorin wird Frau Daniela Murmann, Arni eingesetzt, finanziert über zusätzlich bewilligte Lektionen für den Schwimmunterricht durch das Schulinspektorat.

Arnisäge: Die älteren Kindergartenkinder (1Lektion) besuchen von Oktober bis April im 14-tagerhythmus das Hallenbad Lützelflüh. Der Schulbus transportiert die Kinder unter der Obhut eines Elternteils. Zusätzlich bietet die Gemeinde Arni im Rahmen des freiwilligen Schulsports ein Angebot mit div. Niveaugruppen im Lernschwimmbecken Walkringen an. Transport und Kosten für den Eintritt übernehmen die Eltern. Die Schwimminstruktorin Frau Daniela Murmann, Arni ist durch die Gemeinde angestellt.

### **Verantwortlichkeiten für den Unterricht und die Sicherheit**

Während dem Schwimmunterricht soll eine Person anwesend sein, die im Besitz eines gültigen Brevets der SLRG ist (Lehrkraft, Schwimmlehrerin) Die empfohlene Mindestausbildung in beaufsichtigtem Schwimm- oder Hallenbad ist das Brevet „Basis Pool“ SLRG. Die Schule Arni-Landiswil fordert für seine Lehrkräfte (Sportlehrkräfte, Klassenlehrkräfte KiGa – 4.Kl.) mind. das Modul „**Brevet Plus Pool**“ der SLRG.

In den Richtlinien für Schülerzahlen vom 25. Mai 2009 wird für den Schwimmunterricht eine Gruppengrösse von max. 14 Schülerinnen/Schülern (Normalbereich 8-14 Schülerinnen/Schüler) bezeichnet. Zusätzliche Lektionen als Folge der Aufteilung einer Klasse in zwei Gruppen werden durch das zuständige Schulinspektorat bewilligt. Es soll möglichst eine ausgebildete Fachperson beigezogen und das Teamteaching sorgfältig vorbereitet werden. Allenfalls können zusätzlich Eltern eingesetzt werden.

Vor dem Schwimmen mit einer Klasse sind die Faktoren Unterrichtsorganisation, Wassertiefe, Alter, Können und Disziplin der Schülerinnen und Schüler, Übersichtlichkeit, Anzahl und Störfaktor anderer Badbenutzer/innen usw. zu beurteilen und abzuwägen.

Lehrpersonen müssen sich bewusst sein, dass sie auch im Schwimmunterricht gegenüber ihren Schülerinnen und Schülern eine Obhut- und Sorgfaltspflicht zu erfüllen haben. Diese Verantwortung kann nicht delegiert werden. Es gehört daher zu den Kernaufgaben jeder Lehrperson, allgemeine und schwimmspezifische Sicherheitsbestimmungen zu kennen und diese strikte zu beachten, Risiken vorauszusehen und mit entsprechenden, den Verhältnissen angemessenen Massnahmen einzuschränken.

### **Methodik**

Die Wassergewöhnung soll unbedingt spielerisch erfolgen.

Im übrigen verweisen wir auf die Fachliteratur und die Ressourcen der beizuziehenden Fachpersonen.

Für die Vorbereitung des WSC-Checks dient als Grundlage das Safety-Tool Nr.3 der bfu.

## **WSC-Check**

Die Lehrkraft, welche in der dritten Klasse Landiswil \* bzw. vierten Klasse Arni \* Sport unterrichtet, ist verantwortlich für die Vorbereitung und Durchführung des Wasser-Sicherheits-Checks in Absprache mit Daniela Murmann. Der WSC wird möglichst in einem Freibad mit 50m-Bahn abgeschlossen. Es ist darauf zu achten, dass im Vorfeld entsprechende Übungsmöglichkeiten geschaffen werden. Denkbar wäre:

- Badi Biglen: Gruppentarif von Fr. 1.50 pro Person, Begleitperson gratis
- Lernschwimmbecken Lützelflüh intensiver nutzen wären Ferien Lützelflüh in Woche 7 & 14

Die Eltern und die Schulleitung werden über den Ausgang des Testes informiert und bei Bestehen das Passfoto eingefordert. Die Schulleitung bestellt bei der Erziehungsdirektion die nötige Anzahl an offiziellen WSC-Ausweisen.

Die Eltern der Schülerinnen und Schüler, welche den WSC nicht bestanden haben, werden aufgefordert ihre Kinder in einen Schwimmkurs zu schicken. Die betroffenen Kinder erhalten Zeit bis spätestens Ende des 6. Schuljahres der Primarstufe ihre Lücken zu schliessen und den WSC nochmals zu wiederholen.

29.8.13 ausgearbeitet durch die Schulleitung

9.9.13 durch Stufenkonferenz gutgeheissen und zur Genehmigung an die SCHUKO überwiesen

16.9.13 durch SCHUKO einstimmig verabschiedet.

Quelle und weiterführende Unterlagen:

erz.be.ch "Kindergarten & Volksschule" "Schulleitungen/Lehrpersonen" "Schwimmunterricht

\* Das Niveau erreichen wir in einer ersten Übergangsphase 2013/14 noch nicht.

# Wasser-Sicherheits-Check WSC

6–8 Jahre



## Zum Thema



Wasserkompetenz ist mehr als schwimmen können.

Die meisten Kinder im Alter von 5 bis 9 Jahren ertrinken beim Baden im Hallenbad oder beim Spielen am Wasser. Pro Jahr gibt es in dieser Altersklasse zwei bis drei Ertrinkungsfälle – eine Zahl, die die bfu auf null senken möchte. Leider kommt es auch im Schulschwimmen zu Unfällen. Die wenigen Ereignisse (fünf Fälle zwischen 2000 und 2008 in der Altersklasse der 5- bis 9-Jährigen) erhalten hohe Aufmerksamkeit durch die Medien und stellen grosses Leid und eine unvorstellbare Belastung für die betroffenen Familien, Schulen und Lehrpersonen dar. Demgegenüber ist festzuhalten, dass Baden und Schwimmen die zweitbeliebteste Sportart der Schweizer Kinder ist und in Seen, Flüssen und Bädern tausende von Stunden unfallfrei geschwommen und gebadet wird. Baden und Schwimmen wirken sich bei regelmässiger Ausübung positiv auf das gesamte Körpersystem aus und es macht Spass. Damit tragen Schulen, die Schwimmen fest in ihrem Stundenplan verankert haben, wesentlich zur gesunden Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler bei!

Um Ertrinkungsfälle bei Kindern zu vermeiden, muss man zuerst verstehen, wie sie passieren. Bei den 5- bis 9-jährigen Kindern kann klar zwischen zwei Arten des Unfallhergangs unterschieden werden:

- **Plötzliches Untergehen:** Die Kinder ertrinken in vielen Fällen plötzlich und unbeobachtet. Sie werden

meist leblos am Boden des Schwimmbeckens entdeckt und geborgen. Solche Unfälle geschehen praktisch immer lautlos.

- **Sturz ins Wasser:** Die Kinder spielen am Wasser oder sind zu Fuss in Wassernähe unterwegs und fallen dabei ins Wasser. Solche Unfälle ereignen sich nicht bloss in der Badesaison, sondern auch während der kalten Jahreszeit.

Beiden Arten des Unfallhergangs ist gemein, dass praktisch alle Kinder zum Zeitpunkt des Ertrinkens nicht oder ungenügend beaufsichtigt waren.

**Weitere ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:**

[www.bfu.ch/WSC](http://www.bfu.ch/WSC)

### Unfallprävention

#### Verhältnis- und Verhaltensprävention

Lehrpersonen gehen mit ihren Schülerinnen und Schülern nach Möglichkeit in einem Frei- oder Hallenbad schwimmen, wo optimale Verhältnisse herrschen: Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich sind klar gekennzeichnet oder getrennt und unterschiedliche Wassertiefen sind gut sichtbar am Beckenrand angegeben. Im Idealfall steht ein Sicherheitssystem zum Verhüten von Ertrinkungsunfällen zur Verfügung.

Auf der Verhaltensseite schlägt die bfu vor, dass möglichst viele Schulkinder in der Schweiz einen Mindeststandard an Wasserkompetenz erreichen. Dazu gehört auch, sich nach einem (unerwarteten) Sturz ins Wasser selber retten zu können. Die bfu wird bei diesem Vorhaben massgeblich von ihren Partnerorganisationen swimsports.ch, SLRG, J+S und SSCHV unterstützt.

## Die Unterrichtsziele

Die bfu und ihre Partner empfehlen, die Schülerinnen und Schüler so vorzubereiten, dass sie den WSC mit 9 Jahren absolvieren und bestehen können (Richtwert). Ganz wichtig: Bei Nichtbestehen sollen die Eltern informiert und ein Nachholangebot soll zur Verfügung gestellt werden!

Um eine Klasse auf den WSC vorbereiten zu können, müssen die Schüler an Wasser gewöhnt sein und sollten 50m schwimmen können. Die Lehrperson muss über die nötige Wasserkompetenz verfügen und die Rettungskette sicherstellen können.

### 1. Wirkungsbereich des Wasser-Sicherheits-Checks WSC

Die mit dem WSC erlangte Mindestkompetenz soll Kindern helfen, sich nach einem Sturz ins Wasser selber an den Beckenrand oder ans Ufer zu retten. Zusätzlich sollen sie mit dem WSC mehr Sicherheit im Tiefwasser gewinnen. Sie sollen aber nie allein und unbeaufsichtigt baden oder schwimmen gehen.

### 2. WSC

Über drei Lektionen verteilt sollen die Schüler auf spielerische Weise auf den WSC vorbereitet werden. Wer

den WSC bestehen will, muss folgende Aufgaben hintereinander und ohne Unterbrechung lösen:

- Rolle/purzeln in tiefes Wasser
- 1 Minute an Ort über Wasser halten
- 50 m schwimmen

### 3. Drei Kompetenzen

Beim unerwarteten Sturz ins Wasser kann sich die Körperlage ändern: Deshalb müssen die Kinder für die erste Aufgabe ins tiefe Wasser purzeln. Eine Studie aus Kanada zeigt, dass sich zwei Drittel aller Ertrinkungsfälle 15 m oder näher vom rettenden Ufer/Rand entfernt ereignen: Mit 50 m schwimmen sind die Kinder auf der sicheren Seite. Bevor sie aber losschwimmen, sollen sie sich beruhigen und orientieren, um nicht in Panik das falsche, vielleicht schwieriger zu erreichende Ziel anzu-steuern: Deshalb müssen sich die Kinder 1 Minute an Ort über Wasser halten können.

### 4. Schutzausrüstung

Als weiterer Schritt sollen die Kinder mit dem Tragen von passenden Rettungswesten vertraut gemacht werden. Das ist insbesondere im Hinblick auf mögliche Bootaktivitäten wichtig.

## Kurz und knapp




Rolle/purzeln in tiefes Wasser



1 Minute an Ort über Wasser halten



50 m schwimmen

<p>Der «Wasser-Sicherheits-Check WSC» bestätigt, dass der Inhaber die folgenden Kompetenzen nachgewiesen hat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle/purzeln in tiefes Wasser</li> <li>- 1 Minute an Ort über Wasser halten</li> <li>- 50 m schwimmen</li> </ul> <p></p>	<p><b>Wasser-Sicherheits-Check WSC</b></p> <p>Name _____</p> <p>Vorname _____</p> <p>Geburtsdatum _____</p> <p><b>hat den WSC bestanden</b></p> <p>Datum / Unterschrift _____</p> 
--	---

Der Wasser-Sicherheits-Check wurde in Kanada unter dem Namen «Swim to Survive®» von der Lifesaving Society entwickelt und durch swimsports.ch für die Schweiz angepasst.

Used with permission from  
The Lifesaving Society

  
LIFESAVING SOCIETY®  
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE  
The Lifeguarding Experts  
Les experts en surveillance aquatique

# Unterrichtsaufbau

6–8 Jahre

## Arbeitsmaterial

- Safety Tool Nr. 3
- Arbeitsblatt 3.1  
Lektionen 1–3
- «Schatzkiste»
- Schwimmmatten
- Frisbee
- Schwimmbrett
- Schwimmnudel
- Bälle
- Flossen
- Tauchringe
- Fotos für Ausweise
- Ausweise (bei  
swimsports.ch bestellen)

**10'**

Alle

## Einstieg

Den Schülerinnen und Schülern mitteilen, dass die nächsten drei Wasserlektionen dem WSC gewidmet sind. In allen drei Lektionen mit einem spielerischen Element einsteigen.

Brusttiefl:

- weisser Hai
- gegenseitig zwischen den Beinen durchtauchen
- einen, zwei, drei Gegenstände (Tauchringe usw.) vom Beckenboden heraufholen
- am Rand festhalten und in Bauch- und Rückenlage mit den Füßen möglichst stark spritzen
- in Bauch- und Rückenlage mit den Füßen vom Rand abstossen und möglichst weit gleiten
- kleine Stafette: Fortbewegung frei (gehen, tauchen, schwimmen)

**30'**Alle,  
Gruppen

## Hauptteil

In allen drei Lektionen mit einem Mix der drei WSC-Elemente arbeiten:

- Rolle/purzeln ins tiefe Wasser
- 1 Minute an Ort über Wasser halten
- 50 m schwimmen

Auf den Seiten 2–4 des Arbeitsblattes ist dazu ein Vorschlag zusammengestellt. Die dritte Lektion schliesst mit der Durchführung des WSC ab.

**5'**

Alle

## Schluss

In der ersten und zweiten Lektion schwimmen die Schüler 50 m möglichst ohne Unterbruch und ohne Zeitdruck. Sie können von Bauch- in Rückenlage wechseln. In der dritten Lektion beginnen die Schüler schon im Hauptteil mit dem WSC. Die Lektion schliesst mit der Übergabe der WSC-Ausweise.



Knaben sind von 70 % der Ertrinkungsfälle betroffen, Mädchen von 30 % – über alle Altersgruppen sind in der Schweiz gar 80 % der Ertrinkungsopfer männlich.



# Weitere Informationen

## Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

## Wir empfehlen Ihnen folgende Safety Tools:

### 6 bis 8 Jahre

- 4.033 Wasser-Sicherheits-Check WSC
- 4.036 Schulweg
- 4.037 Sichtbar unterwegs
- 4.039 Wanderungen
- 4.041 Stürze
- 4.042 Fussball

### 9 bis 12 Jahre

- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.041 Stürze
- 4.042 Fussball
- 4.040 Velotouren
- 4.039 Wanderungen

### 13 bis 15 Jahre

- 4.031 Technisches Gestalten
- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Velotouren
- 4.042 Fussball

### 16 bis 18 Jahre

- 4.030 Geschwindigkeit im Strassenverkehr
- 4.034 Alkohol und Drogen im Strassenverkehr
- 4.040 Velotouren
- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.042 Fussball

Die Safety Tools können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:

[www.bfu.ch/safetytool](http://www.bfu.ch/safetytool)

Partner:



© bfu 2010, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht

# Wasser-Sicherheits-Check WSC

6–8 Jahre

## Ziele

- Die Schülerinnen und Schüler lernen spielerisch die drei Elemente des WSC kennen.
- Die Schülerinnen und Schüler absolvieren den WSC und erhalten nach bestandenem Test den WSC-Ausweis.

## Korrekte Durchführung des WSC

Alle drei Elemente müssen nacheinander und ohne Unterbruch absolviert werden. Die Lehrpersonen führen den WSC mit ihren Schülern nach diesen Vorgaben im Tiefwasser durch (je nach Beckenbreite mehrere Schüler gleichzeitig starten lassen):

- Purzeln ins tiefe Wasser: Die Schüler stehen am Rand und umfassen in einer Hockstellung die Fussgelenke, dann kippen sie mit einer Vorwärts-Rotation ins Wasser. Der Körper soll komplett eintauchen.
- 1 Minute an Ort über Wasser halten: «Seerosenhaltung», falls nötig mit Beinen und Armen für Auftrieb sorgen. Natürlich kann auch senkrecht Wasser getreten werden, was allerdings anstrengender ist.
- 50 m schwimmen: Auf Signal der Lehrperson 50 m schwimmen. Die Technik ist frei. Es darf nicht abgestanden oder beim Wenden am Rand pausiert werden.

## Der WSC-Ausweis

Es ist wichtig, die erbrachte Leistung mit dem WSC-Ausweis zu dokumentieren. Die Lehrperson bestätigt mit ihrer Unterschrift, dass die geforderten Elemente korrekt absolviert worden sind. Der Ausweis kann bei [swimsports.ch](http://swimsports.ch) bestellt werden und kostet Fr. 5.– pro Exemplar. Schülern, die den WSC nicht bestanden haben, sollte die Möglichkeit geboten werden, ihn zu wiederholen.

### 5 Tipps zur sicheren Organisation

- Gruppengrösse: in der Regel mit Halbklassen arbeiten.
- Sind die Schüler im Wasser, steht die Lehrperson mit Überblick am Beckenrand.
- Zeigt die Lehrperson im Wasser etwas vor, stehen die Schüler am Beckenrand.
- Verlässt ein Kind die Gruppe, muss es sich bei der Lehrperson abmelden.
- Ein Verhaltenskodex wird gemeinsam mit den Kindern festgelegt.



Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter [www.bfu.ch/safetytool](http://www.bfu.ch/safetytool) heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

**Lektion 1****Rolle/purzeln ins tiefe Wasser:**

**Purzelbaum vorwärts um einen Stab (brusttief):** 2 Kinder halten im Wasser stehend einen Stab, das dritte macht einen Purzelbaum um den Stab.



**Bobschlitten (Tiefwasser):** Alle sitzen eng hintereinander seitlich am Bassinrand wie in einem grossen Bobschlitten und umfassen den Oberkörper des Vorderen. Das erste Kind legt sich in die Kurve, die anderen folgen und tauchen nacheinander ins Wasser ein.

**1 Minute an Ort über Wasser halten:**

**Seerose (brusttief und Tiefwasser):** schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.



**Karussell (brusttief):** Die Kinder formen stehend einen Kreis und halten sich an den Händen. Jedes zweite Kind legt sich auf den Rücken (Ohren im Wasser). Die stehenden Kinder drehen das Karussell, indem sie seitwärts gehen. Rollenwechsel.

**Zielwerfen (Tiefwasser):** Am Bassinrand sind verschiedene Gegenstände aufgestellt, die bei Ballberührung umfallen. Die Hälfte der Kinder im Wasser haben je einen Ball und versuchen schwimmend in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Treffer zu erzielen. Die andere Hälfte gibt die Bälle laufend ins Feld zurück und stellt die umgeworfenen Gegenstände wieder auf. Jedes Kind zählt seine eigenen Treffer.

**50 m schwimmen:****Seehundschwimmen mit Hilfsmittel Brettli oder Flossen (brusttief oder Tiefwasser):**

Wechselbeinschlag in Rückenlage

- ein Schwimmbrett wird über dem Bauch oder über dem Kopf gehalten
- mit Flossen

**Stab- oder Schwimm-Nudel-Transport (Tiefwasser):**

3 Kinder halten sich mit gestreckten Armen an einem langen Stab oder an einer Schwimm-Nudel und transportieren diese von einem Bassinrand zum andern. Wechselbeinschlag, Brustbeinschlag oder Wasserstampfen.

## Lektion 2

### Rolle/purzeln ins tiefe Wasser:



**Mattenrennen (Tiefwasser):** Eine Schwimmmatte wird mit dem einen Ende auf den Bassinrand gelegt und dort fixiert (z. B. steht ein Kind darauf), das andere Ende ragt ins Wasser. Die Schüler gehen oder rennen über die (unstable) Matte resp. machen einen Sprung, eine Rolle usw. und lassen sich ins Wasser fallen (nur möglich bei einem Bad mit flachem Bassinrand).

**Goalie (Tiefwasser):** Ca. 5 m vom Bassinrand schwimmt ein Kind an Ort mit einem Ball. Es wirft diesen einem anderen Kind zu, das vom Bassinrand ins Wasser springt und mit dem Ball einen Purzelbaum macht. Danach werden die Rollen gewechselt.

### 1 Minute an Ort über Wasser halten:

**Seerose (brusttief und Tiefwasser):** schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.

**Frei wählbare Beinbewegungen (aufrecht im Tiefwasser):** z. B. Wechselbeinschlag, «Stampfen» (eine Form von Wasserstampfen [asymmetrisch] oder Brustbeinschlag [symmetrisch]).

**Armbewegung «Paddeln» (brusttief, dann Tiefwasser):** Mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Arme und Hände wird Auftrieb erzeugt (Hände und Vorderarme beschreiben eine liegende 8). Zuerst stehend im brusttiefen Wasser, dann versuchen die Schüler die Füße vom Boden zu lösen; danach im Tiefwasser.



**Frisbee (Tiefwasser):** Die Kinder verteilen sich im Tiefwasser und spielen sich einen oder mehrere Frisbees zu. Ziel ist es, möglichst viele Zuspiele zu machen, ohne dass das Frisbee ins Wasser fällt.

**Heisse Kartoffel (Tiefwasser):** Eine Gruppe von 5 bis 6 Kindern bildet einen offenen Kreis und spielt sich die «heisse Kartoffel» (Ball) zu. Dabei muss gerufen werden «heisse Kartoffel», sobald man den Ball bekommt. Dieser muss so schnell wie möglich weiter gespielt werden (um sich nicht die Finger zu verbrennen).

### 50 m schwimmen:

#### Seehundschwimmen auf dem Rücken (brusttief oder Tiefwasser):

Wechselbeinschlag in Rückenlage. Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln.



**Schatzsuche (Tiefwasser):** Mit Hilfe eines Schwimmbretts eine Länge in Bauchlage schwimmen (zappeln oder stampfen) und einen Gegenstand aus dem «Schatz» holen und auf die andere Seite transportieren, ohne dass dieser ins Wasser fällt.

**Lektion 3****Rolle/purzeln ins tiefe Wasser:**

**Rolle vorwärts vom Bassinrand (Tiefwasser):** vom Bassinrand aus eine Rolle / einen Purzelbaum ins Wasser machen und dabei vollständig untertauchen. Zuerst aus einer Hockposition (Zehen am Bassinrand), anschliessend aus Stand. Zur Sicherheit kann eine Matte auf den Bassinrand gelegt werden.

**1 Minute an Ort über Wasser halten:**

**Seerose (brusttief und Tiefwasser):** schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.



**Zu zweit mit Ballzuspiel (Tiefwasser):** Ein Kind sitzt auf dem Bassinrand und spielt den Ball dem Kind im Wasser zu, das sich mit frei gewählten Beinbewegungen an Ort über Wasser hält und den Ball wieder zurück spielt. Rollenwechsel.

**50 m schwimmen:**

**Kraul-Brust-Mix in Bauchlage (Tiefwasser):** Wechselbeinschlag oder stampfen; mit den Armen Brustarmzug oder «hündele». Zuerst evtl. mit Flossen, dann ohne.

**WSC!**

**WSC-Elemente noch einmal genau erklären.**

**WSC durchführen.**

**WSC-Ausweise ausstellen.**

**Eltern informieren, ob der WSC bestanden worden ist.**

**Wenn nicht, unbedingt Wiederholungsangebot machen.**