



40. Tag des Schulsports: 24.09.2025

Rahmenthema: Mehrperspektivischer Sportunterricht

Workshop: AquaMoves – Synchronschwimmen kreativ unterrichten

Dozentin: Susanne Kleinalstede

Zielgruppe: Sportlehrkräfte der Sekundarstufe I und II

Dauer: 75 Minuten

Ziel: Die Teilnehmenden lernen die Grundelemente des Synchronschwimmens kennen und erhalten praxistaugliche Ideen zur Umsetzung im Schwimmunterricht

Ort: Uni-Schwimmbad

Ablauf (75 Minuten)

- 1. Einstieg & theoretische Grundlagen (7 Min.)**
- 2. Erwärmung ohne Wasser (5 Min.)**
- 3. Duschen (3 Min.)**
- 4. Erarbeitung im Wasser (45 Min.)**
- 5. Abschluss & Transfer (15 Min.)**

1. Einstieg & Theoretische Grundlagen (7 Min.)

- Begrüßung und Vorstellung des Themas:
- Synchronschwimmen = Kombination aus Schwimmen, Gymnastik, Tanz und Musik
- Wichtige Bausteine:
 - Grundpositionen im Wasser (z. B. stabile Rückenlage mit Paddeln, Zuber, Beugeknie, Ballettbein)
 - Aufstellungsformen im Wasser: Gasse, Kreuz, Kreis, Linie, Reihe, etc.
 - Bewegungskoordination & Synchronität
 - Musik als Strukturhilfe
- Kurzes Videobeispiel/ Bild einer Synchronschwimmkür (Auszüge Lehrveranstaltung Uni)
- Impuls: „Welche Kompetenzen werden hier benötigt?“ → Teamarbeit, Rhythmusgefühl, Körperkontrolle, Kreativität
- Relevanz für den Schulsport: Förderung der motorischen, ästhetischen und sozialen Kompetenzen

2. Erwärmung ohne Wasser (5 Min.)

- Rhythustraining mit dem Partner: Spiegeln von Bewegungen, beidseitig:
 - Armkreisen vw.im Takt
 - Armkreisen rw.im Takt
 - Achterbewegung (sculls)
 - Freies Spiegeln mit Schritten vw., rw.

3. Duschen (3 Min.)

4. Erarbeitung im Wasser (45 Min.)

- **Spiel: Feuer, Wasser, Sturm: Alle laufen nach Musik im Nichtschwimmerbecken, bei Stopp werden nach Zuruf verschiedene Positionen eingenommen:**
 - Feuer: Paddeln in Rückenlage am Ort mit Händen an den Hüften und Einnehmen der Zuberposition
 - Wasser: Aufstellen in einer Linie und Arme über dem Kopf schwenken
 - Sturm: Paddeln in Rückenlage am Ort mit Händen an den Hüften
- **Üben der einzelnen Positionen im Plenum: Linien hintereinander, versetzt, Differenzierung durch individuelle Ausführung dem Können entsprechend**
 - Paddeln in Rückenlage am Ort mit Händen an den Hüften und einnehmen der diversen Positionen: Zuberposition und drehen, Hocke, Beugeknie, Flamingo, Ballettbein, Handstand, Drehungen um die Längsachse, Salto vw. gehockt, Salto vw. gehechtet, Salto rw. gehockt, Salto rw. gehechtet

- **Einüben einer Choreografie** in der Gesamtgruppe (vgl. Ellermann U. u.a. Basiswissen Tanz 2024)
 - Gestalten bedeutet etwas entwickeln, festlegen, wiederholbar machen, angelehnt an den Dreischritt:
Nachgestalten: dieselben Bewegungen, Raumformen, Musik
Umgestalten: Welche Teile bleiben unverändert, welche werden geändert oder ergänzt? Methoden der Variation und Kombination (vgl. ebd., S. 205)
Neugestalten: Die Methode der Improvisation kommt besonders zum Tragen oder schon entwickelte Tanzsequenzen (ebd., S. 206)
 - Start: Sitzend im Hufeisen vom Rand aus, 1 und: Hände rechts, 2und: Hände links, Wdh. (2 x 4/4 Takt)
 - Springen ins Wasser, halbe Drehung, Zuberposition, Rückenlage (2x 4/4 Takt)
 - In Rückenlage mit Paddeln Richtung Beckenmitte
 - Aufstellung in Gasse
 - Wechsel der Seiten durch Brustschwimmen, Zuberposition, halbe Drehung
 - Gehen in den Kreis, eine Runde gehen im Kreis mit Händen winkend über Kopf
 - Rückenlage, Füße innen, nach 4x 4/4 Takt Stehen oder Handstand
 - Stehen im Kreis, nach hinten springen und ausgleiten
- **Falls Zeit: Einüben einer Choreografie** in Gruppen
 - Sammeln möglicher Aufstellungsformen: Gasse, Kreuz, Kreis, Linie, Reihe, etc.
 - Vorgegebener Start: Vom Rand aus
 - Mindestens 4 Grundpositionen
 - Mindestens 2 Formationswechsel
 - Vorgegebene Schlussposition: Kreis in Rückenlage mit Handfassung und Beugeknie

5. Abschluss & Transfer (15 Min.)

- Kriteriengeleitete Präsentation der Choreografien (mögliche Kriterien: Bewegungstechnik, Raumorientierung, Synchronität, Schwierigkeitsgrad, rhythmisch-musikalische Sicherheit, ebd., S. 208)
- Gemeinsame Reflexion:
 - Wo liegen Chancen im Unterricht? (Teamgeist, Musik, Kreativität, Abwechslung, Festigung der Grundfähigkeiten, siehe Niveaustufenkonzept)
 - Wo liegen Herausforderungen? (Organisation, Sicherheit, Musiktechnik)

Literatur:

Bayrisches Landesamt für Schule, Landesstelle für den Schulsport: Schwimmen unterrichten – Grundwissen und Praxisbausteine, Auer Verlag 2023

Burmeister, F. & Drosten, S. (2019) "Die Wassershow", *Sportpädagogik*, 1./ 2019, S. 35–41.

Cserepy, S. (2004) *Schwimmwelt: Schwimmen lernen - Schwimmtechnik optimieren : Grundlagenlehrmittel für den Schwimmsport*, Bern, Schulverl.

Dudenredaktion *Duden* [Online]. Verfügbar unter

<https://www.duden.de/rechtschreibung/wriggen> (Abgerufen am 26 August 2025).

Ellermann, U./ Tietjens, M./ Thielbörger F. (2024) *Basiswissen Tanz*, , transcript Verlag, Bielefeld

Land Baden-Württemberg (Hg.) (2004) *Handreichung Mehrperspektivität* [Online].

Michaelson, M. (2016) "Die Bewegungskoordination des Synchronschwimmens erfahren: Eine handlungsorientierte Unterrichtsidee im Sportkurs der Oberstufe"

[Online]. Verfügbar unter [https://www.dslv.de/wp-](https://www.dslv.de/wp-content/uploads/2020/11/2016_06_LH_Michaelson_Synchronschwimmen.pdf)

[content/uploads/2020/11/2016_06_LH_Michaelson_Synchronschwimmen.pdf](https://www.dslv.de/wp-content/uploads/2020/11/2016_06_LH_Michaelson_Synchronschwimmen.pdf)

(Abgerufen am 22 August 2025).

Ministerium für Schule und Weiterbildung (2012) "Kernlehrplan für die Gesamtschule – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen Sport" [Online]. Verfügbar unter

https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplan/60/KLP_GE_SP.pdf

(Abgerufen am 22 August 2025).

Sportschau (Hg.) (2016) *Synchronschwimmen: Historie und Regeln* [Online]. Verfügbar unter [https://tokio.sportschau.de/rio2016/sportarten/Synchronschwimmen-Historie-](https://tokio.sportschau.de/rio2016/sportarten/Synchronschwimmen-Historie-und-Regeln,synchronschwimmen168.html)

[und-Regeln,synchronschwimmen168.html](https://tokio.sportschau.de/rio2016/sportarten/Synchronschwimmen-Historie-und-Regeln,synchronschwimmen168.html) (Abgerufen am 25 August 2025).

Süddeutsche Zeitung (Hg.) (2022) *IOC erlaubt erstmals Männer beim Synchronschwimmen* [Online]. Verfügbar unter

<https://www.sueddeutsche.de/sport/synchronschwimmen-maenner-olympia-paris-neu-1.5720497>.

Ungerechts, B., Volck, G. & Freitag, W. (2009) *Lehrplan Schwimmsport*, Band 1: Technik 2. Aufl., Schorndorf

Anlagen

Material 1: Feuer, Wasser; Sturm

Material 2: Synchronschwimmen Positionen Bronze, Silber, Gold

Material 3: Synchronschwimmen Aufstellungsformen, Technik

Material 4: Choreografie Gesamtgruppe

Material 4: Choreografie Gesamtgruppe:

1.Start: **Sitzend im Hufeisen vom Rand** aus, 1 und: **Hände rechts**, 2 und: **Hände links**, **Wdh.**

2.**Springen ins Wasser, halbe Drehung, Zuberposition, Rückenlage**

3.In **Rückenlage** mit **Paddeln** Richtung **Beckenmitte**

4.Aufstellung in **Gasse**, Blick nach innen

5.**Wechsel der Seiten** durch Brustschwimmen

6.**Zuberposition, halbe Drehung**

7.Gehen in den **Kreis**

8.eine Runde gehen im Kreis mit **Händen winkend über Kopf**

9.Rückenlage, Füße innen, nach 4x 4/4 Takt: **Stehen oder Handstand**

10.Stehen im **Kreis**, **nach hinten springen und ausgleiten**

Material 1

Synchronschwimmen - Feuer, Wasser, Sturm

Feuer

Rückenlage



Zuber



Wasser

Linie



Arme über Kopf schwenken

Sturm

Rückenlage

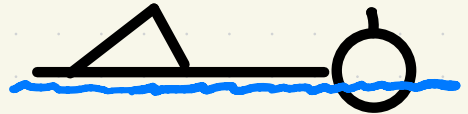


Synchronschwimmen - Positionen Bronze

Rückenlage



Beugeknie



Zuber



Päckchen

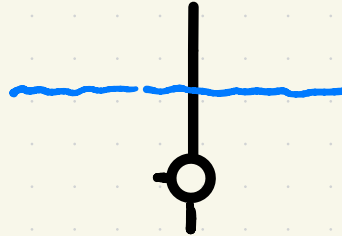


Bauchlage

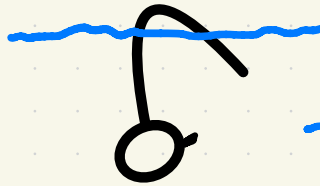


Synchronschwimmen - Positionen Silber

Handstand



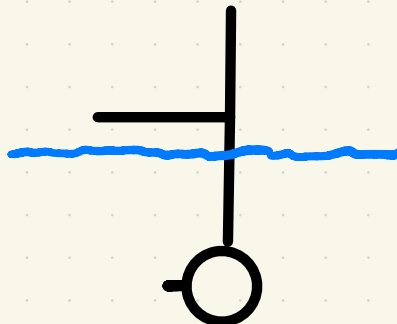
Rolle vw.



Rolle rw.

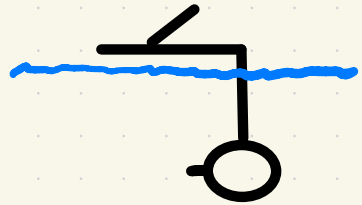


Kranich

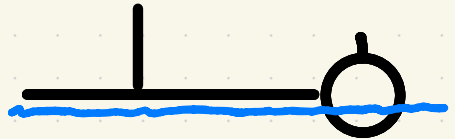


Synchronschwimmen - Positionen Gold

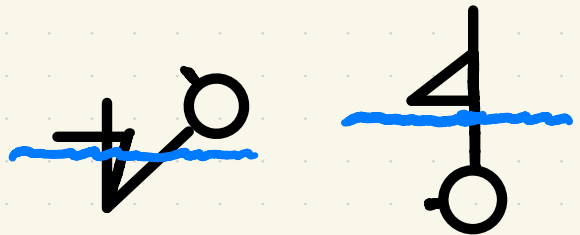
Zwirli



Ballettbein



Flamingo



Synchronschwimmen - Aufstellungsformen, Technik

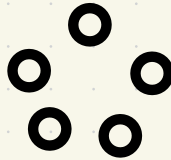
Linie



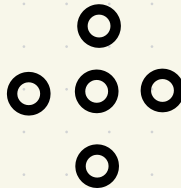
Reihe



Kreis



Kreuz



Paddeln 