

## „Rette mich, dann rette ich Dich“ - Spielerisch-kooperative Formen des Rettungsschwimmens

Mit dem Begriff „Rettungsschwimmen“ werden in erster Linie Bademeister oder die DRLG verbunden. Aber das Rettungsschwimmen findet nicht nur im Zuge der Wasserwacht statt, sondern ist auch für jeden im Sinne der einfachen Selbst- und Fremdreitung bedeutsam. Die Verknüpfung dieses Sportes mit der sozialen Dimension des Helfens aus lebensbedrohlicher Wassergefahr ist das Alleinstellungsmerkmal des Rettungsschwimmens. Zusammengenommen mit der körperlich-motorischen Komponente, stellt das Rettungsschwimmen in besonderer Weise einen ganzheitlichen Ansatz des Lernens dar, der für den modernen Sport- und Schwimmunterricht eine Bereicherung sein kann. Die Integration in den Sportunterricht ist vor allem sinnvoll, weil eine Rettung im Wasser gutes Schwimmen, Springen, Tauchen, Orientieren, Transportieren und viele weitere Kompetenzen erfordert. All diese Fähigkeiten und Fertigkeiten können separat geschult werden und gehören zum regulären Curriculum des Schwimm- und Sportunterrichts. Ein Unterrichtsvorhaben zum Rettungsschwimmen kann die genannten und weitere Kompetenzen sowohl im motorischen als auch im sozio-emotionalen Bereich fördern und verknüpfen.

Das im Folgenden beschriebene Unterrichtsvorhaben fasst auf eine neue, schülerorientierte und motivierende Weise die Kompetenzen des Bewegungsfeldes „Bewegen im Wasser - Schwimmen“ der Primar- und Sekundarstufe I zusammen.

### Spielerisch-kooperativer Ansatz

Der erste Gedanke war es, das Rettungsschwimmen in der Schule nicht mit einer Ausbildung zum Juniorretter gleichzusetzen, sondern einen spielerischen Ansatz zu wählen, der die Schüler motiviert und für die verschiedenen Bereiche des Rettungsschwimmens begeistert. Auch Rheker (2000) nutzt viele Spiele im Schwimmunterricht und führt dazu folgende Argumenten an:

- Es ermöglicht kooperative und offene Lösungen.
- Es lockert den Schwimmunterricht auf, was einen Einsatz in der Primarstufe begünstigt.
- Es vermeidet eine zu große Leistungsorientierung mit ggf. zu vielen Schülern die phasenweise zuschauen müssen, denn Schwimmunterricht ist kein Schwimmtraining!
- Es vermeidet einen ausschließlichen Fokus auf den Erwerb von normierten Schwimmaabzeichen.

Zudem hat die Entwicklung einer rettungsspezifischen Handlungskompetenz mit den vielfältigen Elementen des Rettungsschwimmens im Gegensatz zu einem technik- oder ausdauerorientierten Schwimmunterricht einen **hohen Aufforderungscharakter** bei Schülern.

Im Rahmen dieses Unterrichtsvorhabens wird auf die bekannten Schwimmtechniken zurückgegriffen. Die Schüler sollen selbstständig unter Anwendung ihrer Schwimmfertigkeiten eine für sie praktikable Technik des Transportschwimmens

entwickeln, wobei Abweichungen von der idealtypischen und effektiven Technik zu erwarten, aber auch zu tolerieren sind. Dies ist vor dem übergeordneten Prinzip „**Jeder Schüler nach seinen Möglichkeiten**“ vertretbar und unterstützt die Motivation der Schüler. Im Ernstfall geht es darum, potenziell helfen zu können oder zu wissen, dass die eigenen schwimmerischen Fähigkeiten nicht ausreichen, um eine weiter entfernte Person zu transportieren (vgl. DLRG, 2017).

Außerdem werden hierbei die sozio-emotionalen Kompetenzen der Schüler geschult. Sie lernen hierbei, anderen zu helfen und auch deren Hilfe anzunehmen. Insbesondere bei **inklusiven Lerngruppen** lohnt es sich, diese Punkte anzusprechen und alle Schüler nach ihren Möglichkeiten einzubinden.

### **Lernvoraussetzungen:**

Die Schüler der Lerngruppe sollten eine elementare Schwimmtechnik beherrschen und sich angstfrei im Bewegungsraum Wasser aufhalten können. Außerdem sind die Sicherheitsbestimmungen des Sicherheitserlasses zu beachten (u.a. Betreuungsschlüssel, Nichtschwimmer und Schwimmer getrennt unterrichten, aktuelle Rettungsfähigkeit der Lehrkräfte, Besonderheiten beim Springen und Tauchen, Kleidung passiver Schüler).

## **Unterrichtsvorhaben zum Rettungsschwimmen**

Das UV wurde in Doppelstunden durchgeführt. Im Folgenden wird ein Überblick über die einzelnen Sequenzen sowie Umsetzungs- und Differenzierungsmöglichkeiten (**schulformunabhängig**) gegeben.

Sequenz	Kernkompetenz	Thema
1	Schwimmen	Der Rettungsschwimmer - Diese Schwimmarten in Bauch- und Rückenlage sollte ein Retter beherrschen.
2	Tauchen	Wo bin ich? - Auch ohne Brille die Orientierung unter Wasser behalten.
3	Springen	Von der Kerze bis zum Paket - Wie tief bringt mich ein Sprung aus verschiedenen Höhen ins Wasser?
4	Transportieren	Im Schlepptau - Kooperative und spielerische Erarbeitung materialgebundener Formen des Transportschwimmens.
5	Kleidungsschwimmen	Der Bremsfallschirm - Spielerisch erarbeiten, welchen Einfluss Kleidung auf das Schwimm- und Tauchverhalten hat.
6	Kombinierte Übung	Mann über Bord - Planung und Bewältigung eines Parcours zur Rettung eines erschöpften Schwimmers.

Zu Beginn des UV wird mit den Schülern gemeinsam erarbeitet, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten notwendig sind, um einen erschöpften Schwimmer zu retten. Wichtig ist hier die Differenzierung zu einem in Panik geratenen Schwimmer, da die eigene Sicherheit beachtet werden muss und die Schüler sich nicht in Gefahr begeben sollen (keine DLRG-Ausbildung!). Je nach Lerngruppe ist es auch möglich, zusätzlich die Befreiungsgriffe zu erproben.

### **Beispielstunde: Der Bremsfallschirm**


**Ziel:** Die Schüler erfahren, welche Auswirkungen Kleidung auf das Schwimm- und Tauchverhalten hat.


**Material:** T-Shirt, Hose, Handschuhe, Socken, Mütze, keinen Schal!

**Inhalt:** Trockener Einstieg in Kleidung. Die Schüler starten direkt mit einem Sprung ins Wasser und bemerken den Unterschied beim Schwimmen zum Beckenrand. Anschließend bearbeiten die Schüler in Gruppenarbeit die drei Forscheraufträge zum Kleidungsschwimmen (vgl. DLRG 2017, S. 63):

1. Zieht nasse Kleidung einen Schwimmer nach unten?
2. Findet heraus, wie man mit dem geringsten Kraftaufwand mit Kleidung schwimmen kann (Tipp: verschiedene Schwimmmarten ausprobieren).
3. Wie kann man die Kleidung im Wasser am besten ausziehen?

**Abschluss:** Kleidungsstaffelspiel je nach Lerngruppe mit ein oder mehr Kleidungsstücken.

 weniger Kleidung einsetzen bzw. Kleidung, die sich einfacher ausziehen lässt, wie z.B. T-Shirts, Mützen, etc. wählen, Schwimmstrecke verkürzen. Ausziehen der Kleidung nur mit Sicherung am Beckenrand oder in brusttiefem Wasser.

 die Anzahl und den Schwierigkeitsgrad der Kleidungsstücke erhöhen (z.B. Jeans). Außerdem können die Übungen im Schwimmerbereich durchgeführt werden. Beim Ausziehen der Kleidung sollte aber immer ein Partner oder der Beckenrand zur Sicherung in der Nähe sein.

### **Beispielstunde: Im Schlepptau**


**Ziel:** Die Schüler entwickeln in Kooperation mit einem Partner Formen einer individuellen Transporttechnik.


**Material:** Poolnudeln, Bretter, Tauchringe, laminierte Aufgabenkarten, Wasserbälle

**Inhalt:** Nach einer allg. Erwärmung folgt der Einstieg über das Spiel „Poolnudelrettung“. Alle Schüler haben eine Poolnudel und schwimmen im Becken (nur zwei verschiedene Farben). Nun müssen auf Ansage einer Farbe durch die Lehrkraft die Schüler mit dieser Farbe „gerettet“ und von den anderen an der Poolnudel zum Beckenrand bewegt werden. Dabei sollen die Schüler erfahren, wie anstrengend es sein kann, eine erschöpfte Person im Wasser zu transportieren.

Danach erhalten die Schüler die Aufgabe, sich gegenseitig zur anderen Beckenseite zu transportieren (Partnerarbeit).

Hierbei können sie das vorgegebene Material mit und ohne Auftriebsfunktion nutzen. Dabei entwickeln sie mit ihrem Partner eine individuelle Transporttechnik, die für sie effektiv ist. Die passiven Schüler können gelungene Lösungen auf der Rückseite der laminierten Aufgabenkarten skizzieren und anschließend vorstellen, damit zum Abschluss praktische Techniken mit und ohne Material von allen umgesetzt werden können.

 kürzere Transportstrecke, 3-er Gruppen (2:1 Rettung).

 Normierte DLRG-Transporttechniken ohne Material (z.B. Achselschleppgriff und Ziehen) vorstellen und ausprobieren.

## Fazit aus der Praxis

Es hat sich gezeigt, dass sowohl Schüler der Primar- als auch Sekundarstufe dazu in der Lage sind, erste Formen des Rettungsschwimmens zu erlernen und anzuwenden. Gerade im Bereich des Transportschwimmens sind viele neue und teilweise auch gleichwertig effektive Lösungen zum Vorschein gekommen. Dies zeigt, dass es durchaus möglich ist, die Schüler selbstständig und problemorientiert vorgehen zu lassen. Die neuerworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten können SuSe nun mit neuen Anforderungen verbinden und in einem spannenden Abschlussparcours unter Beweis stellen.

### Vertiefende Literatur

Hammer, G. (2017). *Rettungsschwimmen im Sportunterricht* (1. Auflage.). Bad Nenndorf: Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft e.V.

Rheker, U. (2011). *Alles ins Wasser. Band 1. Spiel und Spaß für Anfänger*. (3. überarbeitete Aufl.) Aachen: Meyer & Meyer

Cserépy, S. (Ed.). (2004). *SchwimmWelt* (1. Aufl.). Bern: Schulverl.