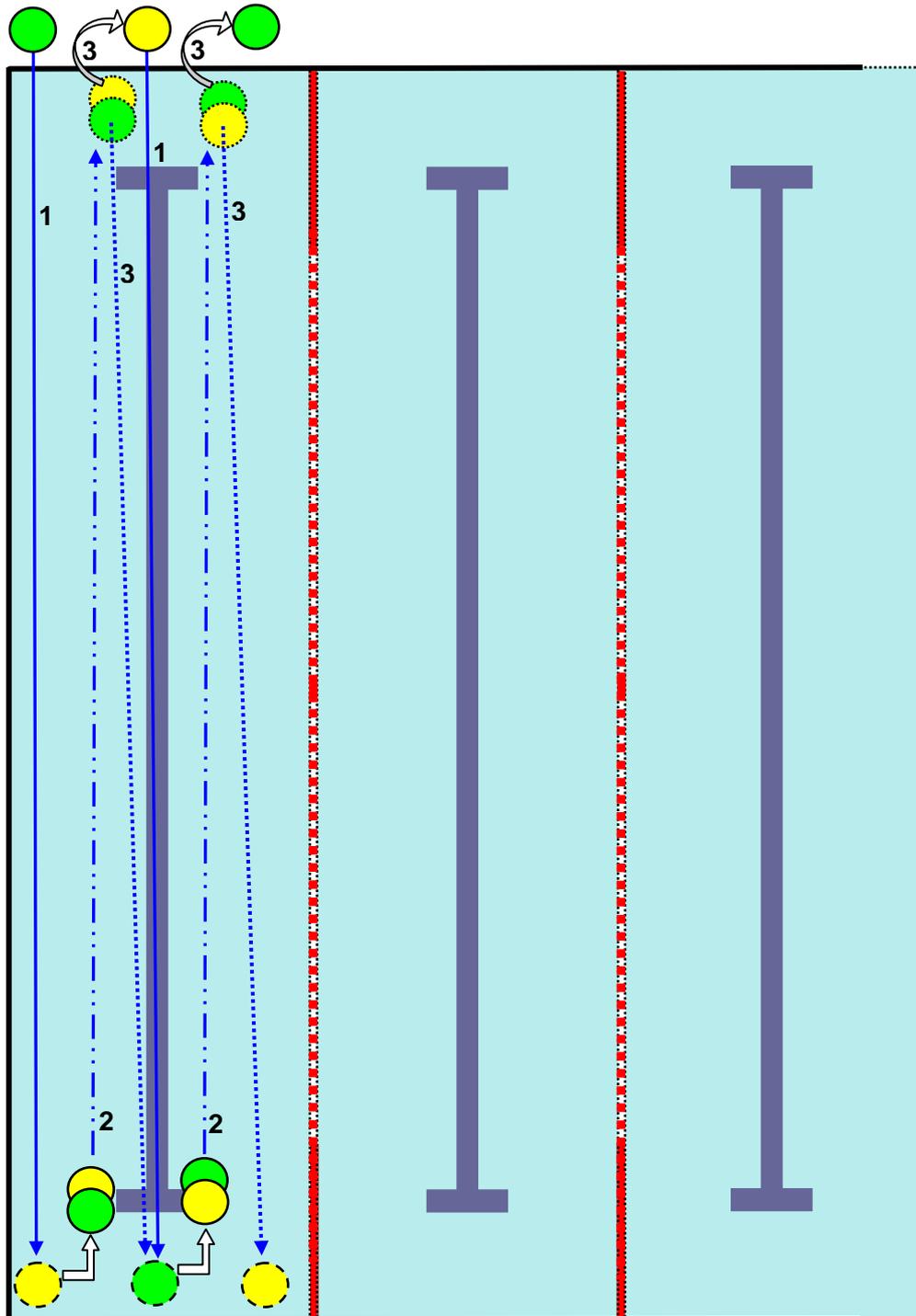


Bewältigt folgende Anforderungen in Partnerarbeit im Wasser.

1. Partner A  schwimmt zügig 25 m in einer Wechselschlagtechnik zu Partner B .
2. Partner A transportiert Partner B mit einem Transportgriff (Ziehen oder Schieben) zum Ausgangspunkt zurück.
3. Partner A wendet über 25 m eine Technik zur Selbstrettung an (langsam in schwebender Haltung in Rückenlage schwimmen). Partner B verlässt das Wasser und beginnt mit der 1. Aufgabe sobald Partner A auf der gegenüberliegenden Beckenseite angekommen ist.



Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfeld: Bewegen im Wasser

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	50 m in einer Wechselschlagtechnik schwimmen		X	
1		eine Kurzstrecke mit maximalem Tempo schwimmen		X	
2		Rettungs- und Transportgriffe situationsgerecht anwenden		X	
3		verschiedene Techniken zur Selbstrettung anwenden	X		
1-3	Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	Reaktionen des Körpers auf das Medium Wasser wahrnehmen	X		
1-3		Baderegeln als gesundheitsfördernde Maßnahme akzeptieren und einhalten		X	
2; 3	Faires Kooperieren und Konkurrieren	im Wasser für sich und andere Verantwortung übernehmen		X	

- Auf einer Bahn können vier bis sechs Paare gleichzeitig üben. Dazu kann von beiden Seiten parallel begonnen werden oder die Lehrkraft lässt die Paare in kurzen Abständen nacheinander starten.
- Die Aufgabe kann mit mehreren Durchgängen (eventuell mit Partnerwechsel) oder fließend im Umlaufbetrieb über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden.
- Die Schüler sollen eine ihrem Könnensstand angemessene Wechselschlagtechnik (Kraul oder Rücken) wählen. Wird vereinzelt noch keine Wechselschlagtechnik beherrscht, kann auch in der Technik Brust angeschwommen werden.
- Im Partnerbetrieb sollte beim Transport des Partners aus Gründen der Sicherheit geschoben werden (in der Darstellung farblich berücksichtigt). In 3er-Gruppen können auch zwei Übende den Dritten durch Ziehen transportieren.
- Die Phase der Selbstrettung (dritte zu schwimmende Bahn) dient einerseits der aktiven Erholung des Schwimmenden und andererseits zur passiven Erholung des zweiten Partners vor dem nächsten Anschwimmen. Sie sollte ca. 2 Minuten andauern.
- In Schwimmbecken mit Flachwasserbereichen muss darauf geachtet werden, dass die Schüler vor allem in der Phase der „Selbstrettung“ den Beckengrund nicht berühren.
- Die Schüler müssen sich besonders bei einer hohen Übungsdichte im Sinne der Baderegeln rücksichtsvoll verhalten (vorausschauend, Sicherheitsabstand, ...).

Differenzierungsmöglichkeiten

- Wenn die Aufgabe in der 5. oder 6. Jahrgangsstufe eingesetzt oder mit geringerer Intensität durchgeführt werden soll, ist statt des Paarbetriebes eine Einteilung in 3er-Gruppen möglich.
- Die Aufgabe kann (insbesondere in oberen Jahrgangsstufen) um Rettungsgriffe, um die Bergung des Transportierten/Geretteten und um Maßnahmen der ersten Hilfe erweitert werden (vgl. Lehrplan S. 23).
- Zur Erhöhung des Anspruchsniveaus können auch zwei Bahnen angeschwommen und zwei Bahnen transportiert/gerettet werden. Die Technik der Selbstrettung sollte dann an Ort und Stelle (z. B. durch Wassertreten) erfolgen. Diese Organisationsform ist auch für offene Gewässer geeignet, indem um ein Wendemal geschwommen wird.