

Jedes Kind soll Schwimmen lernen

Schwimmen ist eine Sportart, die man lebenslang ausführen kann mit entwicklungs- und gesundheitsfördernden sowie gesundheitserhaltenden Effekten. Schwimmen ermöglicht weitgehend geschlechts- und altersunabhängig ein Training des Herz-, Kreislaufsystems und des Muskelapparates und fördert koordinative Fähigkeiten.

Es ist gelenkschonend und in der Ausübung überaus verletzungsarm. Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates ermöglicht das Medium Wasser darüber hinaus eigentätige Bewegungserfahrungen, die so an Land nicht zu erzielen sind. Leider haben Studien ergeben, dass viele Grundschul Kinder in Deutschland das Schwimmen nicht oder nur unzureichend erlernen.

Schwimmen hat für uns einen hohen Stellenwert. Es handelt sich dabei nicht nur um eine sinnvolle Bewegungserfahrung

- zur Gesunderhaltung
- zur Steigerung der Fitness
- zur Förderung der Wahrnehmung

sondern zusätzlich um eine Freizeitbeschäftigung, die von jedem Menschen, in jedem Alter, in jedem Fitnesslevel und Lebensabschnitt ausgeübt werden kann. Sie ist weitgehend kostengünstig, was besonders für sozial schwach gestellte Familien wichtig ist.

Neben Bad Arolsen befindet sich der öffentlich zugängliche Twistesee und städtisch werden Familien in Bad Arolsen finanziell bei den Eintrittsgeldern unterstützt, wenn sie das örtliche Hallenbad „Arobella“ nutzen möchten.

An unserer Schule haben wir schon seit Langem das Schwimmen in unserem Schulprogramm verankert. Die SchülerInnen der Grundstufe werden systematisch in zwei differenzierten Lerngruppen im Vormittag geschult.

Dabei vervollkommen die Schüler ihre Handlungskompetenzen im Erlebnis- und Erfahrungsraum Wasser. Sie entwickeln dabei ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, die Techniken der Schwimmarten sowie die Sicherheit im Wasser. Zunächst erleben und erfahren die Schüler das Medium Wasser durch vielfältige Spiel- und Experimentierformen. Schweben, Gleiten, Tauchen und Sinken ermöglichen aufgrund der besonderen Schwerkraftbedingungen spezifische Körper- und Bewegungserfahrungen. Die Schüler eignen sich dabei Bewegungssicherheit im Wasser und grundlegende Fertigkeiten im Schwimmen an. Entsprechend den individuellen Lernvoraussetzungen lösen die Schüler individuelle Bewegungs-aufgaben mit und ohne Geräte oder Hilfen. Ziel ist, dass jeder Schüler am Ende der Grundstufe die grundlegende und ggf. lebensrettende Fähigkeit für sicheres und ausdauerndes Schwimmen in einer Schwimmart erworben hat und das Schwimmabzeichen „Bronze“ erlangt.

Für ältere SchülerInnen gibt es die Möglichkeit, im Nachmittagsunterricht oder innerhalb des Vormittags über den Wahlpflichtunterricht an einer entsprechenden AG teilzunehmen. Hier stabilisieren die Schüler unter Beachtung ihrer individuellen Voraussetzungen die Fertigkeiten in unterschiedlichen Schwimmstilen, verbessern ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und eignen sich weitere Fähigkeiten beim Springen und Tauchen an.

Über „Kinder für Nordhessen“ wurden diverse Materialien für den Schwimmunterricht angeschafft, die zum Einen beim Erlernen des Schwimmens helfen, zum Anderen älteren Schülern Anreize geben, ihre Fertigkeiten beim Schwimmen weiter zu entwickeln.