



**Dr. Robert Collete**

Sportwissenschaftler, Lehrkraft für besondere Aufgaben, Fachdidaktik Schwimmen



## VON SPEEDBOAT BIS BOHRINSEL ERLEBNISPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE IM WASSER

Im Allgemeinen werden Schwimmbäder genutzt, um dort die Freizeit zu verbringen, etwas für die Gesundheit zu tun oder schwimmsportliche Aktivitäten zu betreiben. Im Mittelpunkt dieses Workshops steht eine alternative Nutzung unter dem Fokus des Abenteuers (Neuber, 2003). Einerseits werden zwar die erlebnispädagogischen Möglichkeiten durch Hygienebestimmungen, Unfallverhütungsvorschriften oder bauliche Vorgaben eingeschränkt, andererseits bietet der Bewegungsraum Wasser einzigartige Möglichkeiten. So können zum Beispiel die Aktionen und Bewegungen im (schwimmen, gleiten, auf Flößen, Brettern, ...), unter (absinken, tauchen, ...) oder über Wasser (Brücken, Seilen, Schaukeln, ...) stattfinden (Neuber, 2003). Zudem bewirkt das Medium „Wasser“, dass im Wasser alles anders ist. Es verändert einerseits elementare Bewegungsmuster, wie zum Beispiel das Gehen, Laufen und Springen und selbst unsere Wahrnehmung, wie zum Beispiel das Hören und das Sehen unter Wasser und ermöglicht dadurch ganz eigene Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. Andererseits ist das „Sich-Bewegen im Wasser, die Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Ur-Element Wasser“ (Lange & Volck, 1999).

### ZIELE UND INHALTE

- Verbindung des Mediums „Wassers“:
  - ... mit dem Abenteuersport
  - ... mit der Erschließung des Bewegungsraumes Wasser für erlebnispädagogische Angebote
  - ... mit einem lösungsorientierten Beratungsansatz.
- Abenteuer als individuelles Erlebnis, das sich aus dem normalen Alltag heraushebt und das subjektiv als positiv empfunden wird.
- Methodische Prinzipien für erlebnispädagogische Angebote in der Schwimmhalle erarbeiten.



## VORKENNTNISSE

Die erforderlichen Vorkenntnisse der Kinder lassen sich nicht unbedingt anhand von Schwimmbabzeichen fest machen. Vielmehr ist eine generelle Schwimm- und Tauchfähigkeit entscheidend. Dabei ist es wichtig, dass die Kinder mittlere Strecken schwimmen können und für die Aufgaben im Tiefwasser das Tauchen bis zum Beckenboden sicher beherrschen. Bei geringerer Schwimmfähigkeit dürfen nur entsprechende Angebote im stehtiefen Beckenbereich gemacht werden.

Von Vorteil ist es des Weiteren, wenn der Übungsleiter Erfahrungen aus dem Anleiten von Schwimmunterricht mitbringt und/oder selbst Lebensretter-Ausbildungen mit dem Fokus Wasser durchlaufen hat. Dies hilft beim Erkennen von Ermüdungserscheinungen, Auskühlen der Teilnehmenden und anderen möglichen Vorkommnissen, die dem Übungsleiter in und um das Tätigkeitsfeld Wasser begegnen können.

Für die Aufgaben bei denen mit Seilen/Schnüren im Wasser gearbeitet wird, sollte der Übungsleiter aus Sicherheitsaspekten ein (scharfes) Cuttermesser griffbereit haben.

## STUNDENAUFBAU

Der grundsätzliche Aufbau einer Stunde oder auch einer Unterrichtsreihe mit mehreren Stunden, beinhaltet grundsätzlich vier aufeinander aufbauende Phasen:

1. **Einstiegsphase:** Bereitschaft- Akzeptanz- Vorbereitung bzw. Sensibilisierung und Vertrauen schaffen: orientiert sich an gruppenspezifischen Anfangsprozessen, langsames Heranführen an das Lernfeld
2. **Vertiefungsphase:** Problem lösen in der Gruppe, vorgegebene Situationen lösen, Strategien entwickeln
3. **Abschlussphase:** eigenverantwortliches Gestalten von abenteuerlichen Situation/Situationen, TeilnehmerInnen bekommen lediglich ein Leitthema und die erforderlichen Materialien gestellt.
4. **Reflexionsphase:** s.u.

## HINWEIS ZUR UMSETZUNG

- Die „offene Methodik“ (prozessorientiert) bzw. der lösungsorientierte Beratungsansatz setzt auf die Autonomie des Menschen und fördert das eigenverantwortliche Handeln unter Berücksichtigung sozialer Kontexte. Das Erkennen und das Vertrauen auf individuelle Fähigkeiten sowie das selbstständige Handeln sind übergeordnete Ziele der Einheit. Der methodische Aufbau geht vom Einfachen zum Komplexen, lässt eigenverantwortliches Handeln zu und stellt eine annehmbare Herausforderung.



- Je weniger sich die Teilnehmenden untereinander kennen und vertrauen, umso wichtiger und intensiver ist die Planung und Durchführung der „Einstiegsphase“.
- Besonders in den Phasen der Problemlösung, ist es besonders wichtig, dass sich die Lehrkraft zurückhält und nur dann hilft bzw. eingreift, wenn die Gruppe sie um Hilfe bittet bzw. bei Sicherheitsbedenken.
- Als Hilfe sollte die Lehrperson auch keine Lösung oder keinen konkreten Rat geben, sondern versuchen die Teilnehmenden zum Beispiel durch gezielte Fragen, auf einen möglichen Weg zur Lösung führen.
- Ganz konkret bedeutet dies auch, dass ich als „Lehrkraft“ eine Gruppe ihre Lösung ausprobieren lassen muss, obwohl ich sehe oder weiß, dass dieser Versuch nicht gelingen kann. Nach dem Ausprobieren kann die Lehrkraft probieren, in der Reflexion Denkanstöße in Richtung einer funktionalem Lösung zu geben.

## ÜBUNGSFORMEN (EXEMPLARISCH)

### EINSTIEGSPHASE:

#### ■ 3-D Sortieren nach Kriterien

Aufgabe: TN sollen sich schwimmend/laufend nach verschiedenen Kriterien sortieren.

- Alter (es darf gesprochen werden)
- Körpergröße (es darf nicht gesprochen werden)
- Gewicht (nur noch Handzeichen oder unter Wasser sprechen)

Variationen: Flach-/ Tiefwasser

#### ■ Reifenklettern

→ Die Gruppe bildet einen Kreis, fasst sich an den Händen und ein Reifen wird in den geschlossenen Kreis gegeben

Aufgabe: Ohne die Handfassung zu lösen, durch den Reifen steigen und den Reifen weiter wandern lassen

Variationen: mehrere Reifen in den Kreis geben, unterschiedlich kleine Reifen, Flach- oder Tiefwasser, zwei Gruppen und Wettkampf gegeneinander, ...

Material: Reifen

A6

D61

### ■ Möwe, Schildkröte, Krebs

Basiert auf „Schere, Stein, Papier“:

→ Schildkröten verjagen Möwen; Möwen fressen Krebse; Krebse zwicken Schildkröten

Aufgabe: Zwei Gruppen werden gebildet, jede Gruppe überlegt sich im Geheimen ein Tier, das sie darstellen will. Die Gruppen stellen sich im Abstand von 2m gegenüber auf und auf Kommando werden die Tiere wie folgt dargestellt:

→ Möwen schlagen mit den Flügeln und Lachen, Krebse klappern mit ihren Scheren, Schildkröten verschränken ihr Arme über dem Kopf

→ Die überlegene Tiergruppe versucht nun, die unterlegene Gruppe zu fangen, während diese versucht, den Beckenrand auf der eigenen Seite zu erreichen.

→ Gefangene TN wechseln die Mannschaft

### ■ Blindschwimmen

Aufgabe: Schwimmen bei Dunkelheit (nonverbale Partnerübung mit verschiedenen Variationen und Spielformen)

→ Führe deine/n „blinden“ Partner/in durch das Schwimmbad, das Wasser, probiert zu schwimmen, zu tauchen, ...

→ Wer traut sich blind ins Wasser, vom Rand, Block, 1m oder sogar 3m, zu springen?

Variationen: Kommandos über Sprache, Geräusche

Material: Tücher zum Augenverbinden, Blindenbrille oder Alufolie zum Verdunkeln der Schwimmbrillen

## VERTIEFUNGSPHASE:

### ■ Flucht aus Alcatraz (Geschichte: Flucht bei Nacht und Nebel)

Aufgabe: Zwei bis drei TN („Wärter“) gehen/schwimmen im mittleren Feld und haben die Augen verbunden. Die restlichen TN („Häftlinge“) versuchen, nach einem Startkommando durch das Mittelfeld zum anderen Beckenrand zu gelangen, ohne dabei von den „Wärtern“ erwischt zu werden.

→ Wer gefangen wird, leibt „versteinert“ auf der Stelle

Variationen:

→ Die „Häftlinge“ müssen, um an den anderen Beckenrand zu gelangen, wie ein Frosch hüpfen oder wie ein Hund schwimmen

→ Flach-/ Tiefwasser

Material: Tücher zum Augenverbinden, Blindenbrille oder Alufolie zum Verdunkeln der Schwimmbrille



## ■ Zombiespiel

Aufgabe: 2- 3 Überlebende sollen sich durch das Wasser bewegen, ohne von den Zombies gefangen zu werden.

- Die Überlebenden müssen alle 2 Meter ein lautes Geräusch von sich geben (z.B. auf das Wasser schlagen, pfeifen, etc.).
- Die Zombies tragen Augenbinden/Dunkelbrillen, müssen die Arme nach vorne ausstrecken und „Zombiegeräusche“ machen.
- Das Spiel ist beendet, wenn alle Überlebenden von den Zombies gefangen wurden.

## ■ Funkfeuer

Aufgabe: Ein Teilnehmer befindet sich mit verbundenen Augen im Schwimmbecken. Sein Partner befindet sich am gegenüberliegenden Ende des Beckens. Als „Funkfeuer“ hat er die Aufgabe, den Mitspieler mit Worten zu einem bestimmten Punkt, den Hafen, hinzuleiten. Nach ein bis zwei Durchgängen wechseln die Teilnehmer die Rollen.

Variationen: Keine Worte verwenden, sondern nur Geräusche; die Stimme darf gar nicht verwendet werden; die „blinden“ Schwimmer sollen (vorgegebene) Figuren bilden; ein Funkfeuer hat mehrere „blinde“ Schwimmer (Nebelfahrt); Hindernisse im Wasser (Bretter, Bälle,..), die nicht berührt werden dürfen; etc.

## ■ Rettet den Bootsführer bei Nebel

Aufgabe: Ein Gruppenmitglied (4er- bis 5er-Gruppe) entfernt sich etwas von der Gruppe. Er ist der blinde, gekenterte Bootsführer, der im Nebel den Weg ans Ufer nicht mehr findet. Die anderen Gruppenmitglieder versuchen, das Boot zum Zielhafen zu navigieren, ohne mit den Hindernissen im Gewässer zu kollidieren.

- Start: im Wasser unter dem zugewiesenen Startblock
- Zielhafen: variabel: (a) Ende der eigenen Bahn, (b) Treppe andere Beckenseite, (c) ...
- Navigation: taktil: ziehen/abschleppen, jedoch ohne Hände; akustisch: (a) mit Wörtern (rechts, links, ...), (b) vereinbarte Laute

Material: Pullbuoys, Schwimmbretter, 4-5 Dunkelbrillen/Augenbinden

## ■ Speed-Boat

Aufgabe: TN werden durch das Wasser gezogen/Schleppeinrichtung

- Verschiedene Zusatzaufgaben möglich: Bauchlage; Rückenlagen; mit den Füßen voran; mit verdeckten Augen („blind“); Was passiert, wenn du die Füße anziehst, ...

Material: Schleppeinrichtung: Seil (mind. 25m), 2-3 Schraubkarabiner, Bandschlaufen, ...



## ABSCHLUSSPHASE:

### ■ Verschollen im Dschungel

Aufgaben: Transportiert jedes Gruppenmitglied und alle Materialien auf die andere Seite des Ufers (Becken).

- Es dürfen immer nur zwei Gruppenmitglieder auf einmal übersetzen.
- Zur Erschwerung gibt es, in jeder Gruppe zwei „Kranke“, die nicht alleine gelassen werden dürfen.
- Jede Fahrt darf nur ein Hilfsmittel mitgenommen werden.

Material: Matten, Reifen, Ringe, Paddel, Becher, ...

### ■ Rettungsbrücke

Aufgaben: Jedes Team bekommt zwei oder drei Matten. Pro Team müssen möglichst viele Personen über die Matten auf die andere Beckenseite gelangen.

- Dabei dürfen die Matten, auf denen die TN sind, nicht angeschoben oder gezogen werden.
- Die Teammitglieder dürfen die Matten stabilisieren und nur jene Matten bewegen, auf denen kein TN ist.

### ■ Der über's Wasser ging

Aufgabe: Ein Gruppenmitglied bekommt die Aufgabe, von einer Beckenkante zur anderen Seite zu gelangen. Dazu darf die Person nicht das Becken umlaufen und nicht das Wasser berühren. Im Gegensatz zum Spieler dürfen die restlichen Gruppenmitglieder ins Schwimmbecken steigen. Sobald sie allerdings in Berührung mit dem „laufenden“ Mitspieler kommen, dürfen sie sich nicht mehr fortbewegen. Je nach Teilnehmerzahl werden zwei oder mehr Gruppen gebildet.

Variationen: es müssen zwei oder mehr Leute parallel transportiert werden; eine Person muss ohne Hilfsmittel transportiert werden.

- Optional: Schaf, Wolf und Kohlkopf: Schaf und Wolf dürfen nie alleine gelassen werden (Wolf frisst Schaf); Kohlkopf und Schaf darf auch nie alleine gelassen werden (Schaf frisst Kohlkopf); es darf immer nur eine Sache pro Überquerung mitgenommen werden.

Material: Matte, Schwimmbretter, ...

### ■ Feuer im Wasser (Unterwasser-Schweißbrenner)

Aufgabe: Probiert, eine brennende Kerze mit Hilfe von verschiedenen Materialien unter Wasser zu transportieren. Schafft ihr es, die brennende Kerze bis zum Grund zu bringen (Tiefwasser)?

Material: Getränkeflasche (>2 L, PET), Kerzen, Band, Gewichte, Strohhalme, Klebeband, Schere, Streichhölzer, Bierdeckel, etc. ...



### ■ Bau einer Bohrinself

Aufgabe: Probiert, mit Hilfe von verschiedenen Materialien eine Bohrinself im Tiefwasser zu bauen, auf der hinterher mindestens zwei Personen Platz haben bzw. stehen können ohne, dass der Bohrturm umfällt (mindestens 30s).

Material: ca. 15 Getränkekisten (abhängig von der Wassertiefe), Spanngurte, Gewichte, 1-2 Taucherbrillen, große Schwimmmatte, Seile, Schneidwerkzeug zum Zerschneiden der Seile (Sicherheitsmaßnahme!)

Die Gruppe soll ausreichend Zeit für die Gruppenprozesse und zum Experimentieren bekommen, d.h. es sollte auch Zeit für Fehlversuche eingeräumt werden !!!

## REFLEXION/REFLEXIONSPHASEN

Eine zentrale Bedeutung für das Gelingen von Abenteuersport-Stunden im Wasser ist die Reflexion der Abenteurer, weil nur dadurch aus den Erlebnissen auch Erfahrungen werden können, die längerfristig wirken (Neuber & Neuber, 2004).

### Schwerpunktfragen:

- Wie hast du dich/habt ihr euch in der Situation gefühlt?
- Was hast du/habt ihr wahrgenommen und erlebt?
- Wie bist du/seid ihr zu der Lösung der Aufgaben/Situation gekommen?
- Wie habt ihr euch in der Gruppe abgesprochen?
- Wie würdet ihr euch zukünftig verhalten bzw. in der Gruppe absprechen?

Eine weitere (lohnenswerte) Möglichkeit für die Reflexion ist, im Vorfeld in jeder Gruppe Beobachter mit konkreten Beobachtungsaufgaben zu installieren. Zum Beispiel können so auch TN, die nicht aktiv teilnehmen können, sinnvoll mit eingebunden werden.

Erst durch eine (geeignete) Reflexion wird eine Wirksamkeit und ein Transfer ermöglicht.



## WIRKSAMKEIT UND TRANSFER (WITTE, 2002)

### WIRKSAMKEIT

#### A. Vorüberlegung - vier Stufen des erlebnispädagogischen Lernprozesses

1. Es wird in einem bestimmten Augenblick gehandelt und die Effekte dieses Handelns werden deutlich.
2. Die Wirkungen in diesem bestimmten Augenblick und die Konsequenzen der Aktion werden verstanden bzw. das zielgerichtete Verhalten in bestimmten Umständen wird gelernt.
3. Es kommt zu einem Verständnis des generellen Prinzips.
4. Das Gelernte findet Anwendung in einer neuen Situation.

#### B. Folgerung

Der erlebnispädagogische Prozess ist erfolgreich beendet, wenn die neu gelernten Verhaltens- und Denkweisen in anderen, dem Trainingssetting ferneren Situationen gezeigt werden. Wirksamkeit und Transfer der Lernerfahrungen in den Alltag sind somit eng miteinander verknüpft.

### TRANSFER

#### A. Leitfrage

„Wie können Teilnehmer die Erfahrung, die sie im Umfeld gemacht haben, das sich deutlich von ihrem Alltagsleben unterscheidet, in ihr normales Leben transferieren, übertragen?“

#### B. Transferhindernisse

- Anwendungssituationen im Alltag sind viel komplexer
- Freizeitgefühl blockiert Transfermotivation
- Positive Gefühle, die bei der Lösungsfindung entstehen, werden nur noch in Gruppen und an Orten mit „Insel- Erlebnischarakter“ erfahren

#### C. Folgerung: Grundbedingungen für einen erfolgreichen Transfer

- Ähnlichkeit zwischen Lern- und Anwendungssituation
- Intensive Auseinandersetzung mit dem Lerninhalt
- Annäherungen an die kognitiven, emotionalen und motivationalen Voraussetzungen des Lernenden



#### D. Transfersicherungsmaßnahmen (Ausführliche Vor- und Nachbetreuung)

- Vorbereitungsphase (spezifisches Programm entwickeln, das aus der Erfassung der Problem- und Bedarfslage der Teilnehmer resultiert-> Akzeptanz und Identifikation der Teilnehmer mit der Maßnahme)
- Follow-Ups (Folgebemaßnahmen, Nachbereitungskonzepte und-aktivitäten, Bindeglied zwischen ursprünglich notwendiger Verfremdung und späterer, konkreter Anpassung und Umsetzung).

#### LITERATUR

- Bamberger, G. (2001). Lösungsorientierte Beratung. Beltz Verlag: Weinheim.
- Böhnke, J. (2000). Abenteuer- und Erlebnissport Bd. 1. LIT Verlag: Münster.
- Heckmair, B. & Michl, W. (1998). Erleben und Lernen. Einstieg in die Erlebnispädagogik. Hermann Luchterhand Verlag: Berlin.
- Joachim, T. (2008). Praxismappe Erlebnis(welt) Wasser. Methodenset zur erlebnisorientierten Kinder- und Jugendarbeit im Bewegungsraum Wasser. DLRG- Jugend. [https://www.dlrg-jugend.de/fileadmin/groups/16000005/service/arbeitsmaterialien/Praxismappe\\_Erlebniswelt\\_Wasser.pdf](https://www.dlrg-jugend.de/fileadmin/groups/16000005/service/arbeitsmaterialien/Praxismappe_Erlebniswelt_Wasser.pdf)
- Lange, J. & Volck, G. (1999). Schwimmen und Schwimmunterricht in der Schule. In: Sportpädagogik 5.
- Neuber, I. & Neuber, N. (2004). Abenteuer Schwimmhalle. Sportpraxis, 45(4), 20-24.
- Neuber, I. (2003). Abenteuer Schwimmhalle - oder: Bochum wir haben ein Problem! In: Sportjugend NRW (Hrsg.), Jugendarbeit im Sport. Duisburg.
- Senninger, T. (2002). Abenteuer leiten- in Abenteuer lernen. Methodenset Münster.
- Sportjugend NRW (Hrsg.) (1993). Abenteuersport. Duisburg, 3. Aufl.
- Sportjugend NRW (Hrsg.) (1994). Praxismappe: Abenteuer/Erlebnis. Duisburg.
- Witte, M. D. (2002). Erlebnispädagogik- Transfer und Wirksamkeit. Möglichkeiten und Grenzen des erlebnis- und handlungsorientierten Erfahrungslernens. Zeitschrift für Erlebnispädagogik 22(5/6), 3-120.