

## VII.19

### Schwimmen

# Einführung in das Synchronschwimmen – Wir stellen Figuren im Wasser dar

Simon van Husen und Jonathan Tromp  
Illustrationen: Katharina Friedrich



© RAABE 2024

© supersizer / E+

Schwimmunterricht verbindet viele Schülerinnen und Schüler mit der Fokussierung auf Zieltechniken und mit einem stark ausgeprägten Wettkampfcharakter. Dass der Schwimmsport jedoch weitaus mehr als dies zu bieten hat, bleibt oft unentdeckt. In dieser Unterrichtseinheit erfahren die Lernenden neue Aspekte des Schwimmsports, indem sie einen Einblick in die Techniken des Synchronschwimmens erhalten und ihre eigene kleine Gruppen-Choreografie auf die Beine (und Hände) stellen.

---

#### KOMPETENZBEFELD

<b>Klassenstufen/Niveau:</b>	5–12, Anfänger/Fortgeschrittene
<b>Dauer:</b>	2 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Bewegung gestalten, Kooperation, Körpererfahrung und Kreativität
<b>Thematische Bereiche:</b>	Schwimmen, Wassersport, Wassergymnastik und Tanz, Synchronschwimmen
<b>Medien:</b>	Übungs-, Stations- und Tippkarten, Arbeitsaufträge für die Gruppen-Choreografie

---

## M 1

## Die Basics des Synchronschwimmens

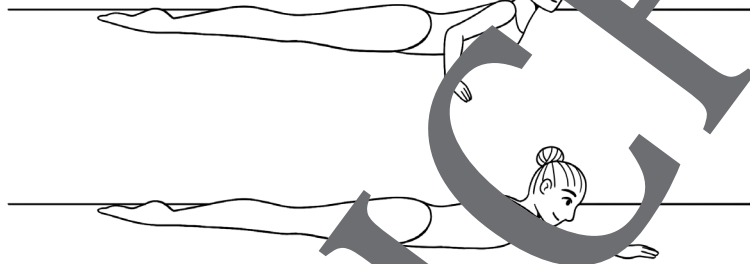


Tipp

Führe die Bewegungen gleichmäßig und ruhig aus.

## Wasserlagen

Brustlage: Körper gestreckt an der Wasseroberfläche, Gesicht über oder unter Wasser



Rückenlage: Körper gestreckt in einer Linie an der Wasseroberfläche, Ohren unter Wasser, Kopf gerade

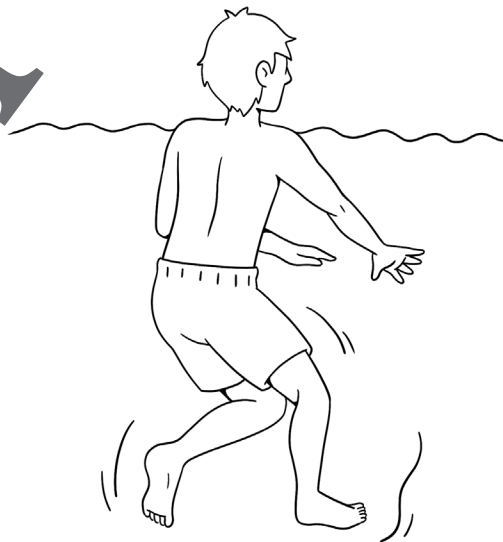


## Wasserstampfen

Führe auf der Stelle (im Wasser stehend“) abwechselnd Brustbeinschläge nach rechts und links aus.



Tipp: Übe zu Beginn am Beckenrand.



## M 2

## Die Techniken des Synchronschwimmens

## Aufgabe

Probiere die Bewegungen und Figuren aus.



## Tipp

Führe die Bewegung ruhig und gleichmäßig aus. Das spritzt weniger und sieht eleganter aus.

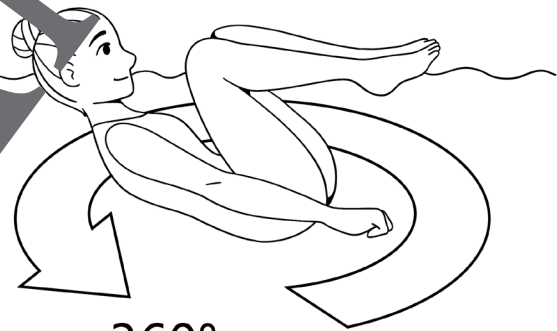
## Gehockte Haltung

- Mach dich klein wie ein Paket.
- Stabilisiere deinen Körper durch Paddeln auf der Stelle.



## Im Zuber

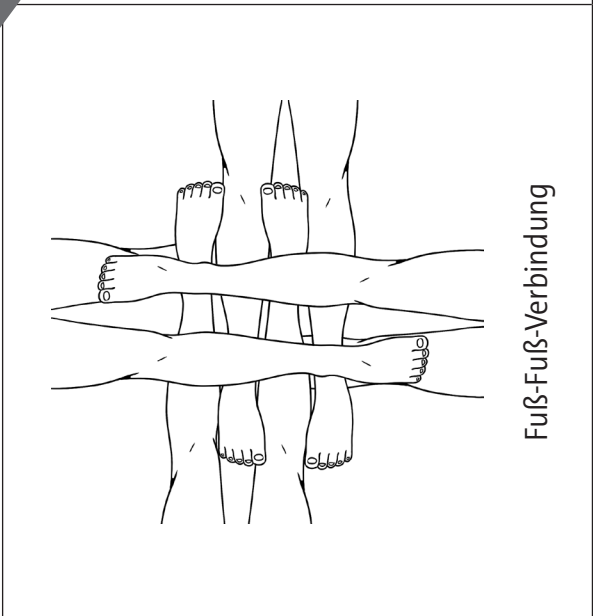
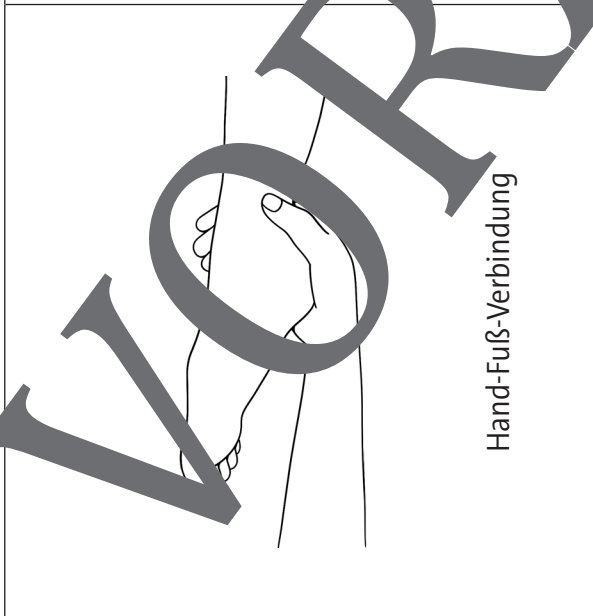
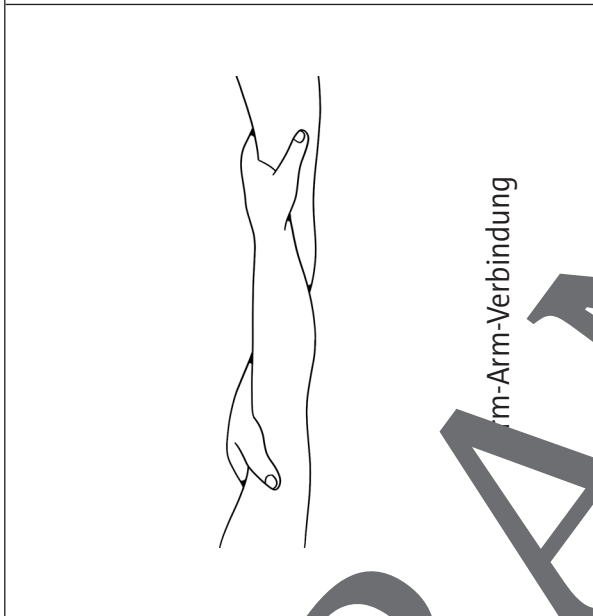
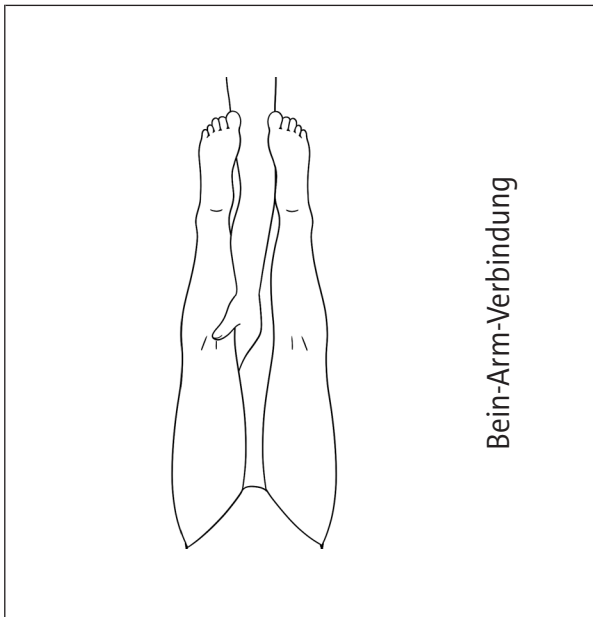
- Starte paddelnd in gestreckter Rückenlage.
- Ziehe die Beine zur Stirn in den „Zuber“.
- Drehe dich auf der Stelle einmal komplett im Kreis.
- Strecke dich dann wieder aus in die Rückenlage.



360°

M 3 Haltegriffe beim Synchronschwimmen

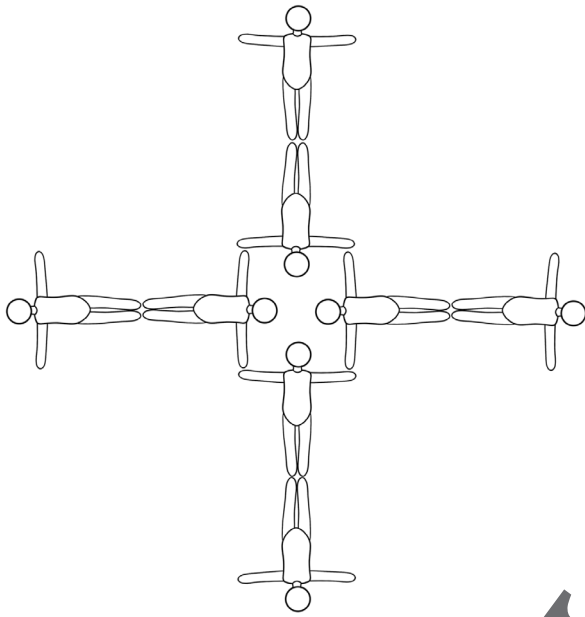
M 3



VORANSICHT

# Figuren beim Synchronschwimmen

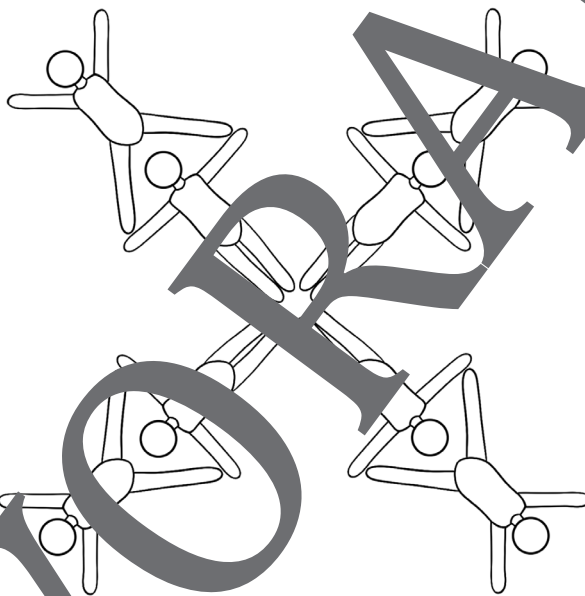
M 4



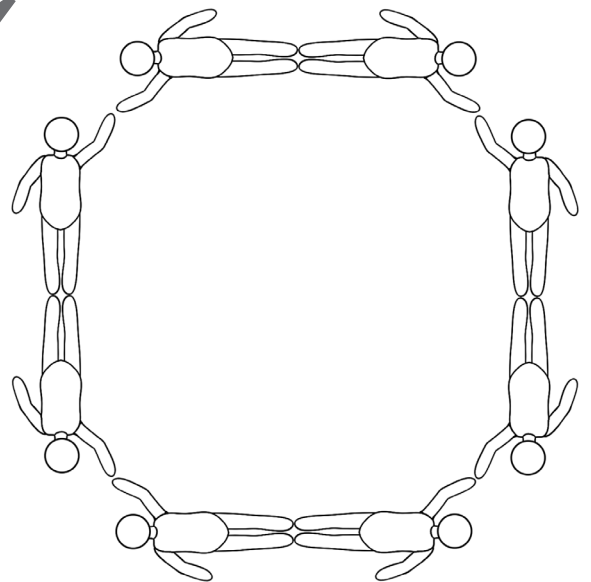
Kreuz



Kreis



Doppelkreuz



Viereck

© RAABE 2024

VORANSICHT

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

