



die Eule
& das Schwimmen

Der Eulenblick

Praxisunterlagen zur Lernstandserhebung
im Schwimmen(-lernen)

Ilka Staub, Nele Schlapkohl, Inga Fokken, Edgar Sauerbier, Michel Brinkschulte & Tobias Vogt

Impressum

Der Eulenblick

Praxisunterlagen zur Lernstandserhebung im Schwimmen(-lernen)

zitieren als:

Staub, I., Schlapkohl, N., Fokken, I., Sauerbier, E., Brinkschulte, M. & Vogt, T. (2026). Der Eulenblick. Praxisunterlagen zur Lernstandserhebung im Schwimmen(-lernen). Deutsche Sporthochschule Köln.
<https://doi.org/10.25847/Eulenblick>

1. Ausgabe, Oktober 2026

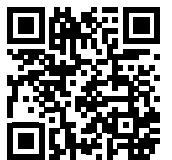
Herausgeberin:

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Autorinnen & Autoren: Ilka Staub, Nele Schlapkohl (EUF), Inga Fokken,
Edgar Sauerbier, Michel Brinkschulte & Tobias Vogt
unter Mitarbeit von Sarah Schmidt (EUF), Lea Feger & Bea Becher

Gestaltung: www.werbeagentur-von-morgen.de

Fotos: Julian Meusel, Benjamin Schulze, Michael Siegmund



www.dieeuleunddasschwimmen.de



Gefördert durch:



von morgen



Inhaltsverzeichnis

EulenCHECKpunkte	4
Taucher	5
Astronaut	7
Seestern	9
Flugzeug	11
Seehund	13
 Blaue Bahn	 15
Übersicht Blaue Bahn	16
Blaue Bahn 1 – Sprung ins Wasser	18
Blaue Bahn 2 – Untertauchen eines ersten Hindernisses	19
Blaue Bahn 3 – Schweben in Bauchlage	20
Blaue Bahn 4 – Schweben in Rückenlage	21
Blaue Bahn 5 – Schwimmen in Rückenlage	22
Blaue Bahn 6 – Aufrichten in die Vertikale	23
Blaue Bahn 7 – Untertauchen eines zweiten Hindernisses	24
Blaue Bahn 8 – Schwimmen in Bauchlage	25
Blaue Bahn 9 – Ausstieg aus dem Wasser	26
Blaue Bahn – Drehung	27

EulenBLICKpunkte	28
Gesicht waschen	29
Waschschüssel	31
Storchengang	33
Schatzsucher	35
Fischauge	37
Sprudelbad	39
Luftpumpe	41
Pfeil	43
Baumstamm	45
Schraube	47
Tieftaucher	49
Pinguin	51

Erhebungsbögen Eulenblick	53
----------------------------------	-----------

Vermittlungsmodell der Schwimmerischen Grundbildung	56
Übersicht	57
Phase ROT	58
Phase GELB	59
Phase GRÜN	60
Phase TÜRKIS	61
Phase BLAU	62

Danksagung	63
-------------------	-----------

EulenCHECKpunkte

Basis-Check





EulenCHECKpunkt: Taucher



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Europa-Universität
Flensburg





EulenCHECKpunkt: **Taucher**

Der **Taucher** überprüft das **(Unter-)Tauchen** und stellt fest, ob das Kind mit dem Wasser vertraut ist.

Beschreibung:

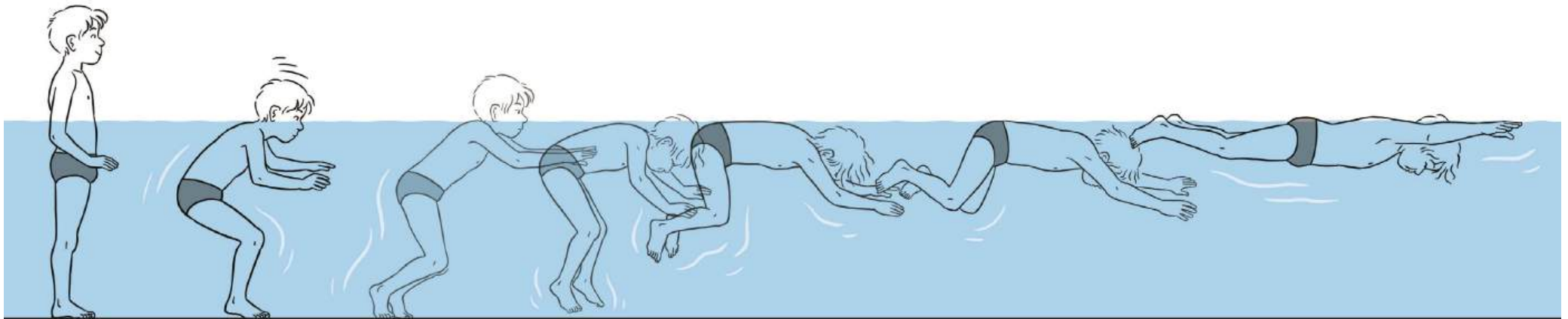
Das Kind steht im Wasser (ungefähr brusttief) und hält sich bei Bedarf am Beckenrand (oder der Hand einer Lehrperson) fest. Das Kind hält die Luft an und taucht vollständig unter (inkl. Kopf).

Kriterien:

- Körper wird vollständig untergetaucht.
- Nase und/oder Mund werden nicht zugehalten.
- Atem wird unter Wasser angehalten oder es wird aktiv unter Wasser ausgeatmet.

Anleitung Kind:

Tauche mit deinem gesamten Körper und deinem Kopf vollständig unter Wasser. Du darfst dich dabei festhalten (z.B. am Beckenrand oder einer anderen Person).





EulenCHECKpunkt: **Astronaut**

Der **Astronaut** überprüft das **Schweben in Bauchlage** und stellt fest, ob das Kind ein Gefühl für die Auftriebskraft des Wassers entwickelt hat.

Beschreibung:

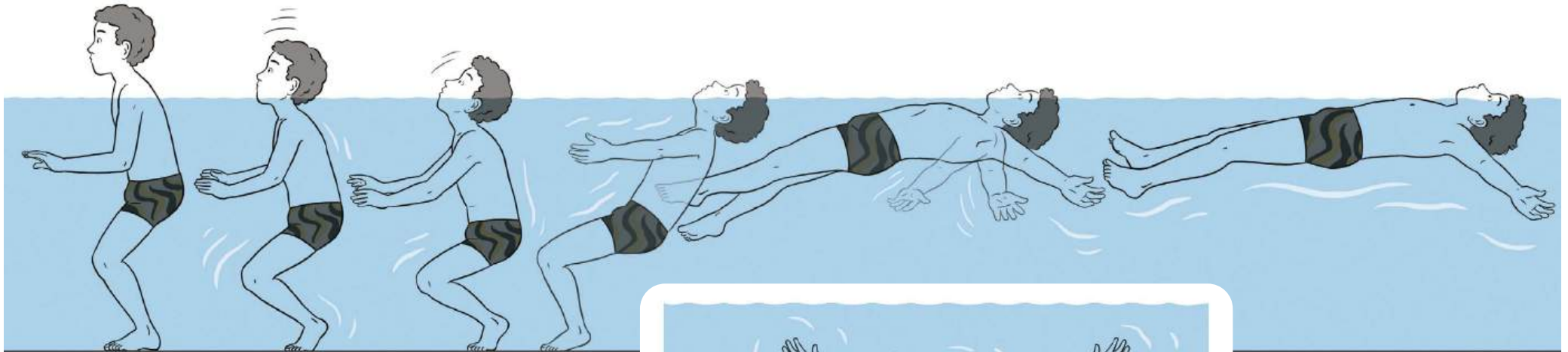
Das Kind legt sich aus dem Stand heraus selbstständig in Bauchlage ins Wasser. Es streckt die Arme und Beine seitlich aus. Die Beine dürfen dabei leicht absinken. Die Lehrperson begleitet das Schweben in Bauchlage durch lautes und langsames Zählen 1-2-3.

Kriterien:

- Schwebeposition wird an der Wasseroberfläche eingenommen.
- Schwebeposition wird für mindestens 3 Sekunden gehalten.
- Gesicht und Ohren sind eingetaucht.
- Der Körper ist grundsätzlich ruhig und entspannt.

Anleitung Kind:

Lege dich in Bauchlage auf das Wasser. Strecke deine Arme und Beine sternförmig aus. Bleibe ruhig liegen und zähle langsam 1-2-3.





EulenCHECKpunkt: **Seestern**

Der **Seestern** überprüft das **Schweben in Rückenlage** und stellt fest, ob das Kind ein Gefühl für die Auftriebskraft des Wassers entwickelt hat.

Beschreibung:

Das Kind legt sich aus dem Stand heraus selbstständig in Rückenlage ins Wasser. Es streckt die Arme und Beine seitlich aus. Die Beine dürfen leicht absinken. Die Lehrperson begleitet das Schweben in Rückenlage durch lautes und langsames Zählen 1-2-3.

Kriterien:

- Schwebeposition wird an der Wasseroberfläche eingenommen.
- Schwebeposition wird für mindestens 3 Sekunden gehalten.
- Die Ohren sind vollständig eingetaucht.
- Der Körper ist grundsätzlich ruhig und entspannt.

Anleitung Kind:

Lege dich in Rückenlage auf das Wasser. Strecke deine Arme und Beine sternförmig aus. Bleibe ruhig liegen und zähle langsam 1-2-3.



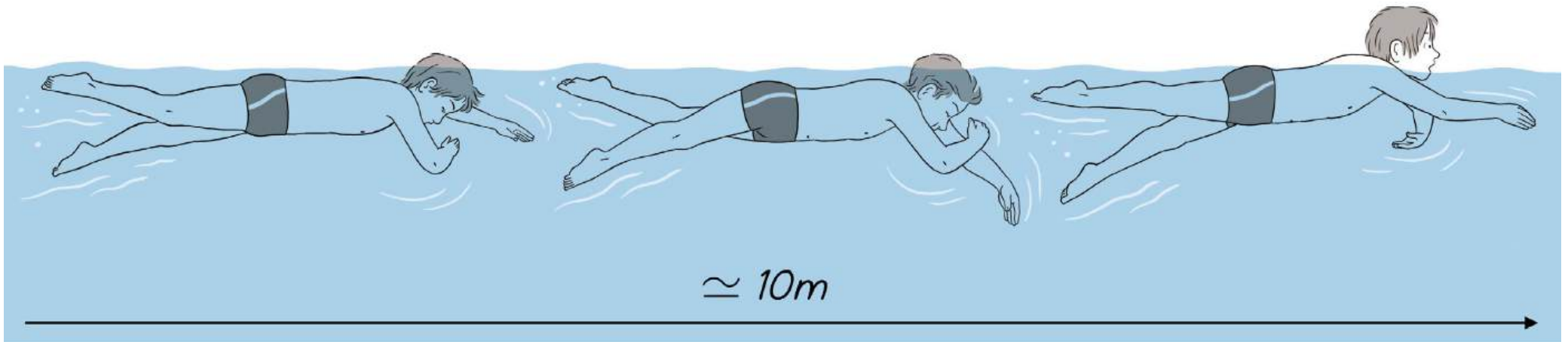
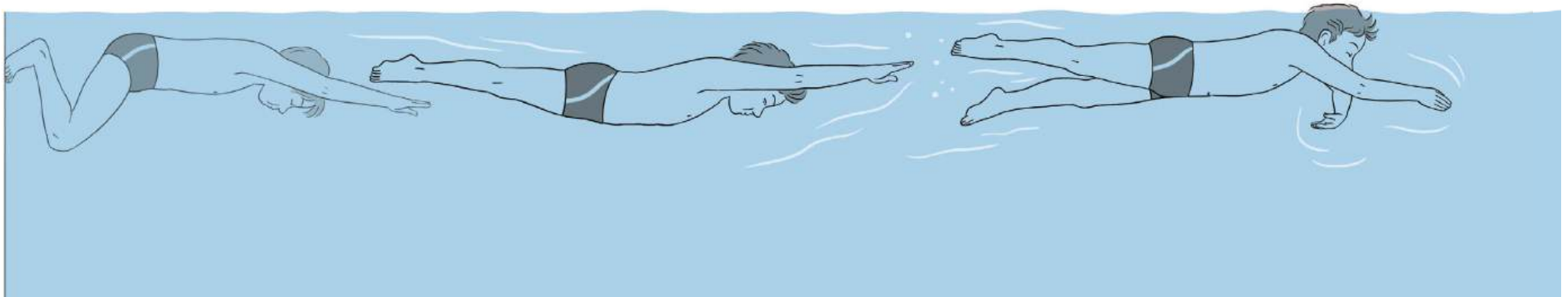
EulenCHECKpunkt: Flugzeug



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Europa-Universität
Flensburg





EulenCHECKpunkt: **Flugzeug**

Das **Flugzeug** überprüft das **Antreiben in Bauchlage** und stellt fest, ob das Kind ein Wasserbewegungsgefühl entwickelt hat und zum Antreiben in Bauchlage nutzen kann.

Beschreibung:

Das Kind schwimmt ca. 10m in Bauchlage ohne sich dazwischen hinzustellen oder festzuhalten (Änderung der Schwimmrichtung ohne Boden- oder Wandkontakt möglich). Das Gesicht ist ins Wasser eingetaucht. Zum Luftholen kann das Kind den Kopf kurz anheben oder sich für kurze Zeit zur Seite oder auf den Rücken drehen.

Das Kind kann frei wählen, wie es sich antreibt (durch Arm- und/oder Beinbewegungen oder z.B. schlängelnde Ganzkörperbewegung).

Kriterien:

- Strecke von ca. 10m wird kontinuierlich und ohne Unterbrechung zurückgelegt.
- Gesicht ist ins Wasser eingetaucht (Ausführung wird nur zur Atmung unterbrochen).
- Die gewählten Antriebsbewegungen sind eindeutig vortriebswirksam.

Anleitung Kind:

Schwimme die Strecke (ca. 10m) in Bauchlage ohne dich hinzustellen oder dich festzuhalten. Dein Gesicht ist dabei ins Wasser eingetaucht.

Zum Luftholen kannst du deinen Kopf kurz anheben oder dich zur Seite bzw. kurz auf den Rücken drehen. Entscheide selbst, wie du dich am besten antreiben kannst.



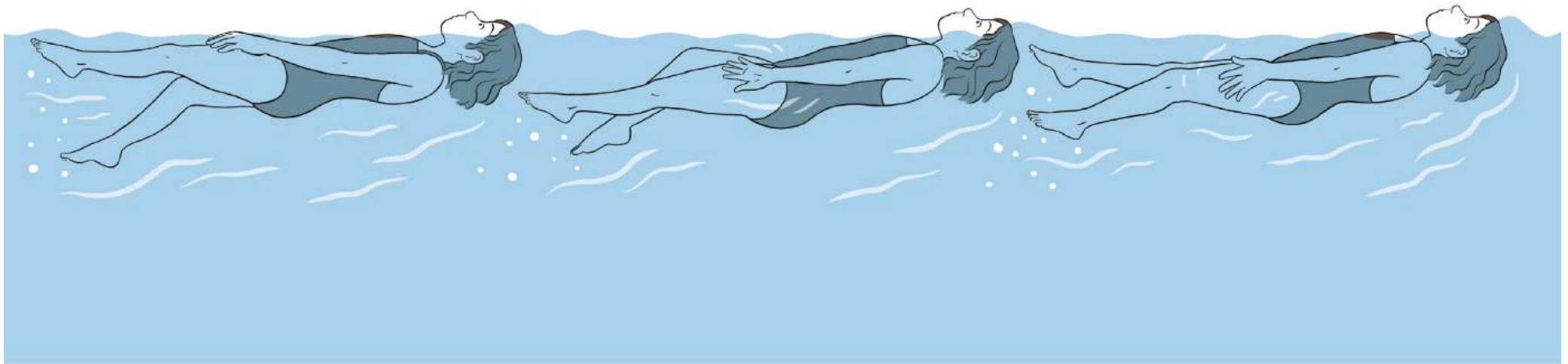
Eulen**CHECK**punkt:
Seehund



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Europa-Universität
Flensburg





EulenCHECKpunkt: Seehund

Der Seehund überprüft das Antreiben in Rückenlage und stellt fest, ob das Kind ein Wasserbewegungsgefühl entwickelt hat und zum Antreiben in Rückenlage nutzen kann.

Beschreibung:

Das Kind schwimmt ca. 10m in Rückenlage ohne sich dazwischen hinzustellen oder festzuhalten (Änderung der Schwimmrichtung ohne Boden- oder Wandkontakt möglich). Die Ohren sind ins Wasser eingetaucht.

Das Kind kann frei wählen, wie es sich antreibt (durch Arm- und/oder Beinbewegungen oder z.B. schlängelnde Ganzkörperbewegung).

Kriterien:

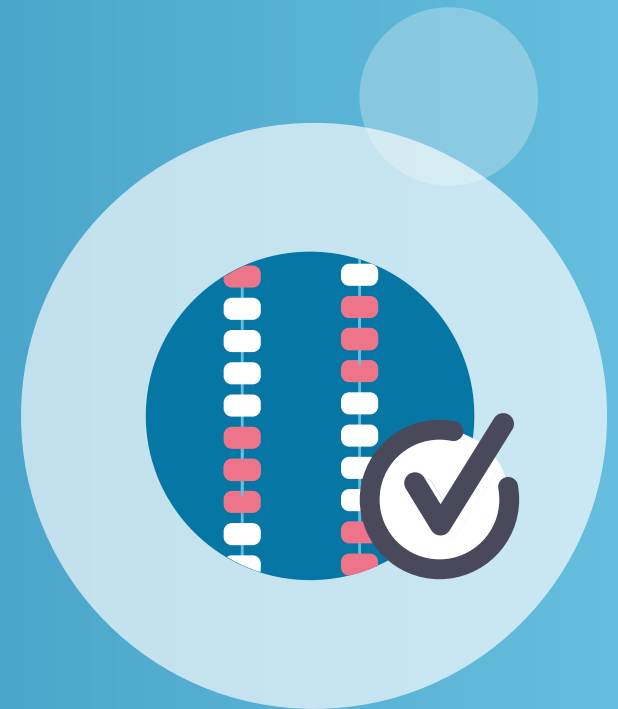
- Strecke von ca. 10m wird kontinuierlich und ohne Unterbrechung zurückgelegt.
- Ohren sind ins Wasser eingetaucht.
- Die gewählten Antriebsbewegungen sind eindeutig vortriebswirksam.

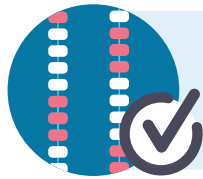
Anleitung Kind:

Schwimme die Strecke (ca. 10m) in Rückenlage ohne dich hinzustellen oder dich festzuhalten. Entscheide selbst, wie du dich am besten antreiben kannst.

Blaue Bahn

Schwimm-Check





Blaue Bahn

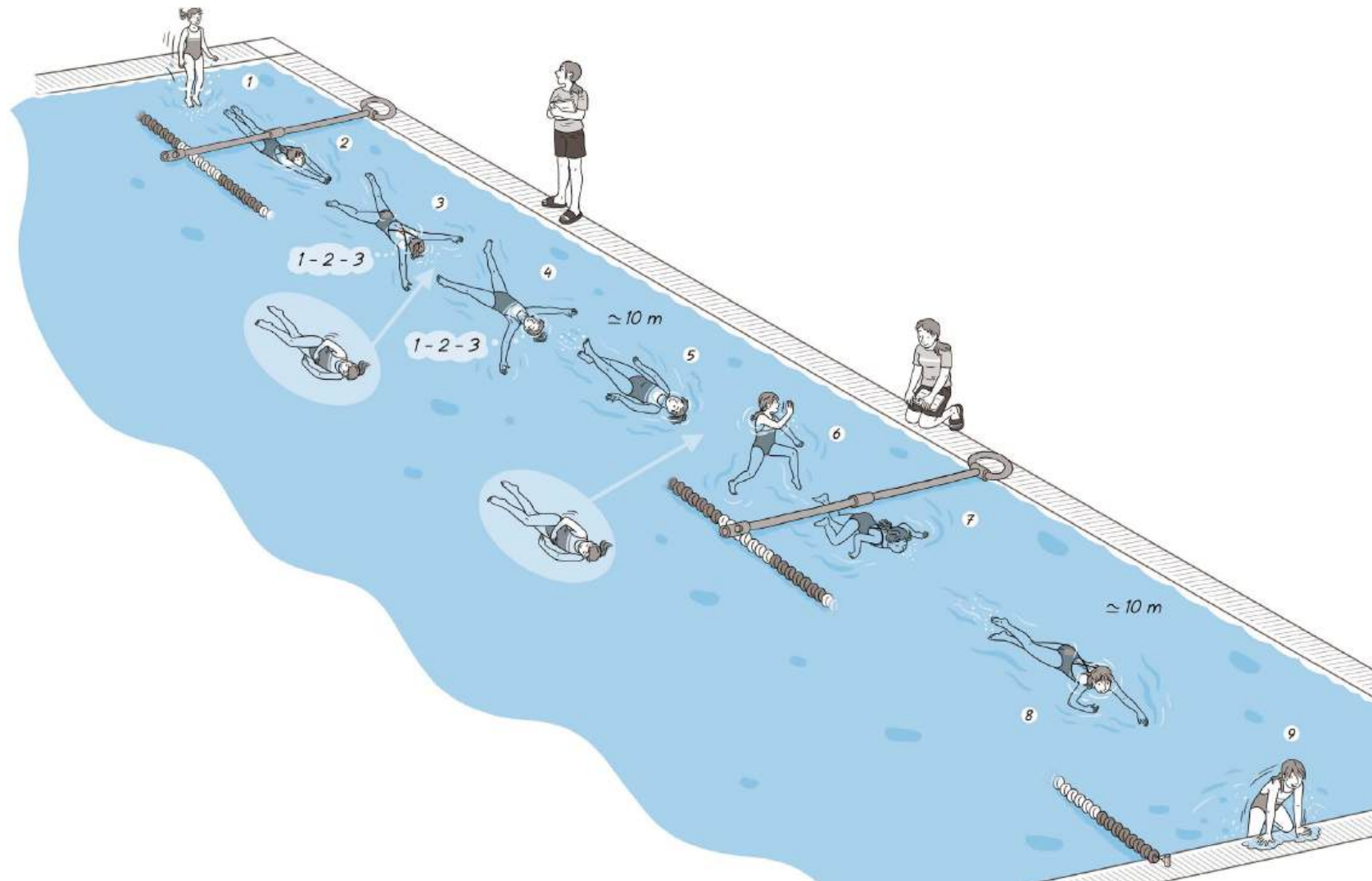
Übersicht

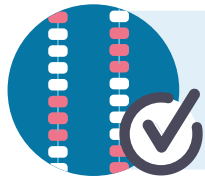


Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Europa-Universität
Flensburg





Blaue Bahn

Die **Blaue Bahn** kombiniert neun Aufgaben, um die **schwimmerischen Grundfertigkeiten** und die **grundlegende Schwimmfähigkeit** im Tiefwasser zu überprüfen.

Beschreibung:

Dem Kind werden mithilfe einer Übersichtsgrafik der Blauen Bahn oder durch Zeigen des Videos der Ablauf und die Anforderungen der Blauen Bahn erläutert.

Das Kind startet vom Beckenrand aus und führt auf einer Bahn von rund 25m Länge nacheinander und ohne Unterbrechung folgende Aufgaben aus:

- Sprung ins Wasser (fuß- oder kopfwärts)
- Untertauchen eines ersten Hindernisses („Taucher“)
- Schweben in Bauchlage („Astronaut“)
- Schweben in Rückenlage („Seestern“)
- Schwimmen in Rückenlage („Seehund“)
- Aufrichten in die Vertikale, Wassertreten und mit einer Hand winken
- Untertauchen eines zweiten Hindernisses („Taucher“)
- Schwimmen in Bauchlage („Flugzeug“)
- Ausstieg aus dem Wasser über den Beckenrand

Kriterien:

- Sprung ins Wasser (fuß- oder kopfwärts): Sprung wird frei und ohne Hilfestellung durchgeführt, der Beckenrand wird nicht berührt (z.B. um Untertauchen zu vermeiden).
- Untertauchen der Hindernisse („Taucher“): Das Hindernis wird bestenfalls nicht berührt.
- Schweben in Bauchlage („Astronaut“): Die Schwebeposition wird ruhig und entspannt an der Wasseroberfläche mit eingetauchtem Gesicht und Ohren für mindestens 3 Sekunden gehalten.
- Schweben in Rückenlage („Seestern“): Die Schwebeposition wird ruhig und entspannt an der Wasseroberfläche mit vollständig eingetauchten Ohren für mindestens 3 Sekunden gehalten.
- Schwimmen in Rückenlage („Seehund“): Eine Strecke von ca. 10 m wird kontinuierlich und ohne Unterbrechung mit eindeutig vortriebswirksamen Antriebsbewegungen und eingetauchten Ohren zurückgelegt.
- Beim Aufrichten in die Vertikale ist der Kopf des Kindes für mindestens 3 Sekunden

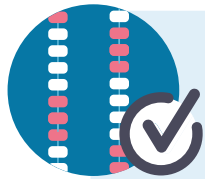
deutlich über der Wasseroberfläche und sinkt nicht ab, wenn die Hand zum Winken aus dem Wasser gehoben wird.

- Untertauchen der Hindernisse („Taucher“): Das Hindernis wird bestenfalls nicht berührt.
- Schwimmen in Bauchlage („Flugzeug“): Eine Strecke von ca. 10 m wird kontinuierlich und ohne Unterbrechung mit eindeutig vortriebswirksamen Antriebsbewegungen zurückgelegt; das Gesicht ist dabei – außer zum Atmen – eingetaucht.
- Der Ausstieg aus dem Becken erfolgt ohne Hilfestellung zügig über den Beckenrand.

Auftrag an Lernende:

Führe die Aufgaben der Blauen Bahn – wie besprochen – nacheinander und ohne Unterbrechung aus. Falls du unsicher bist, was als Nächstes kommt, kannst du deinen Kopf kurz heben und erhältst von mir ein Zeichen.

Du kannst die Blaue Bahn jederzeit beenden, wenn du nicht mehr kannst.



Blaue Bahn 1

Sprung ins Wasser
(fuß- oder kopfwärts)

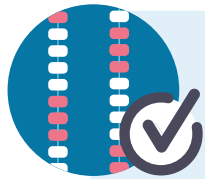


Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Europa-Universität
Flensburg





Blaue Bahn 2

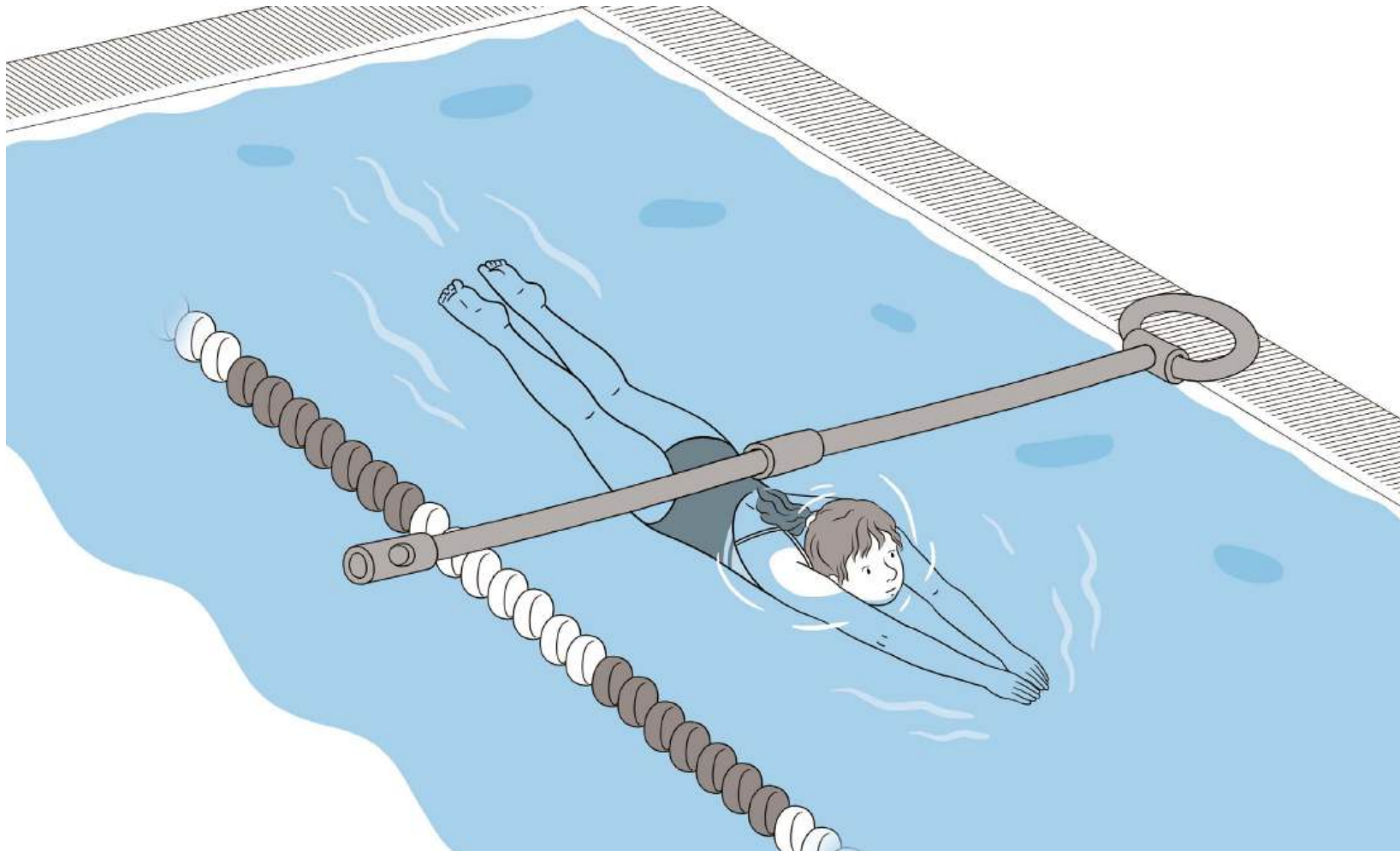
Untertauchen eines ersten Hindernisses („Taucher“)

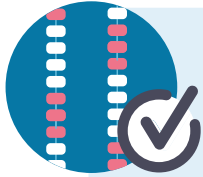


Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



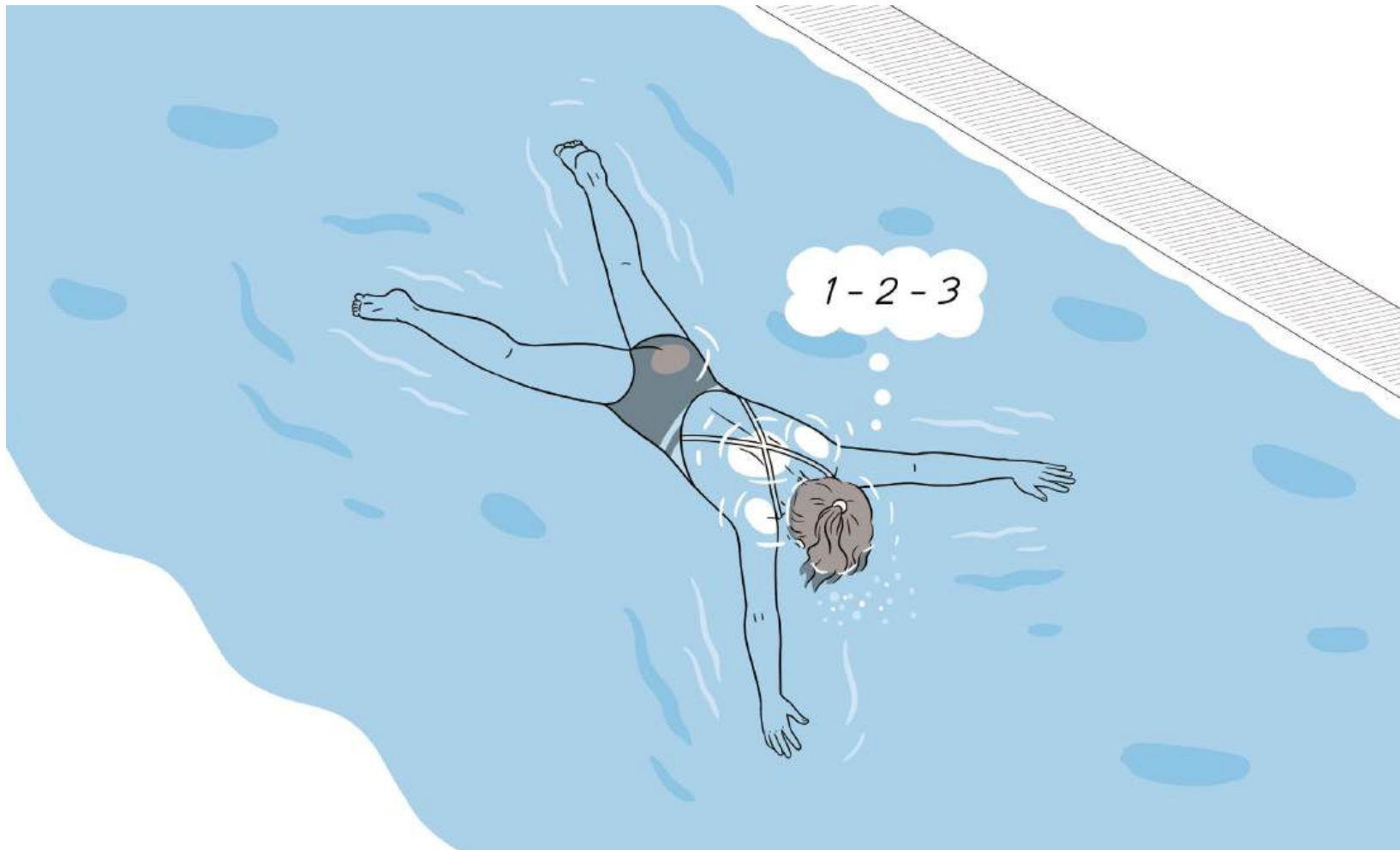
Europa-Universität
Flensburg

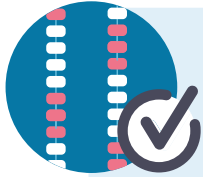




Blaue Bahn 3

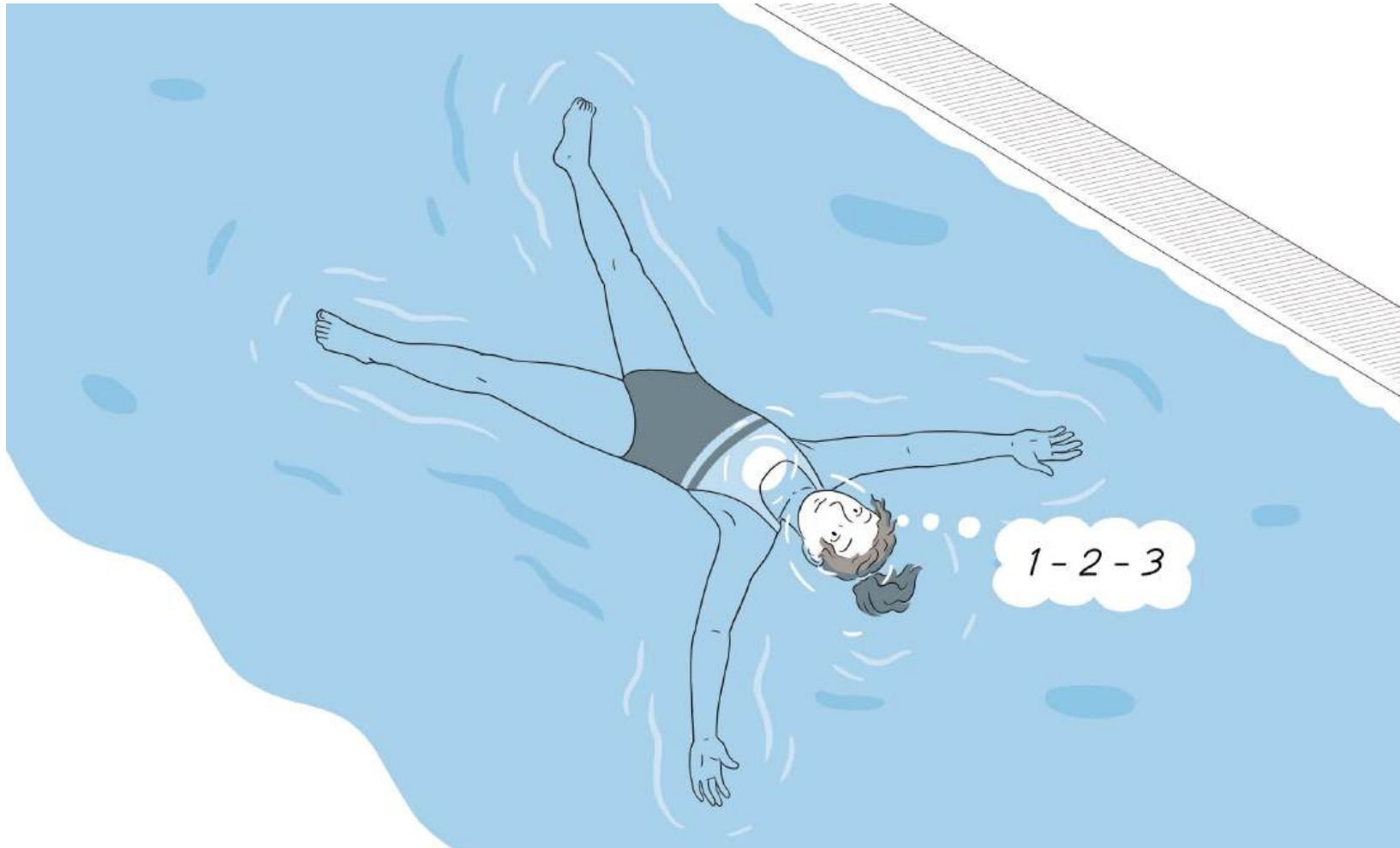
Schweben in Bauchlage
(„Astronaut“)

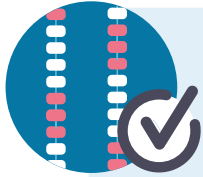




Blaue Bahn 4

Schweben in Rückenlage
(„Seestern“)





Blaue Bahn 5

Schwimmen in Rückenlage
(„Seehund“)

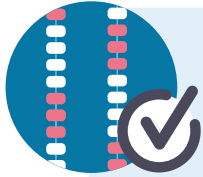


Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Europa-Universität
Flensburg

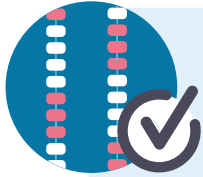




Blaue Bahn 6

Aufrichten in die Vertikale,
Wassertreten und mit einer
Hand winken





Blaue Bahn 7

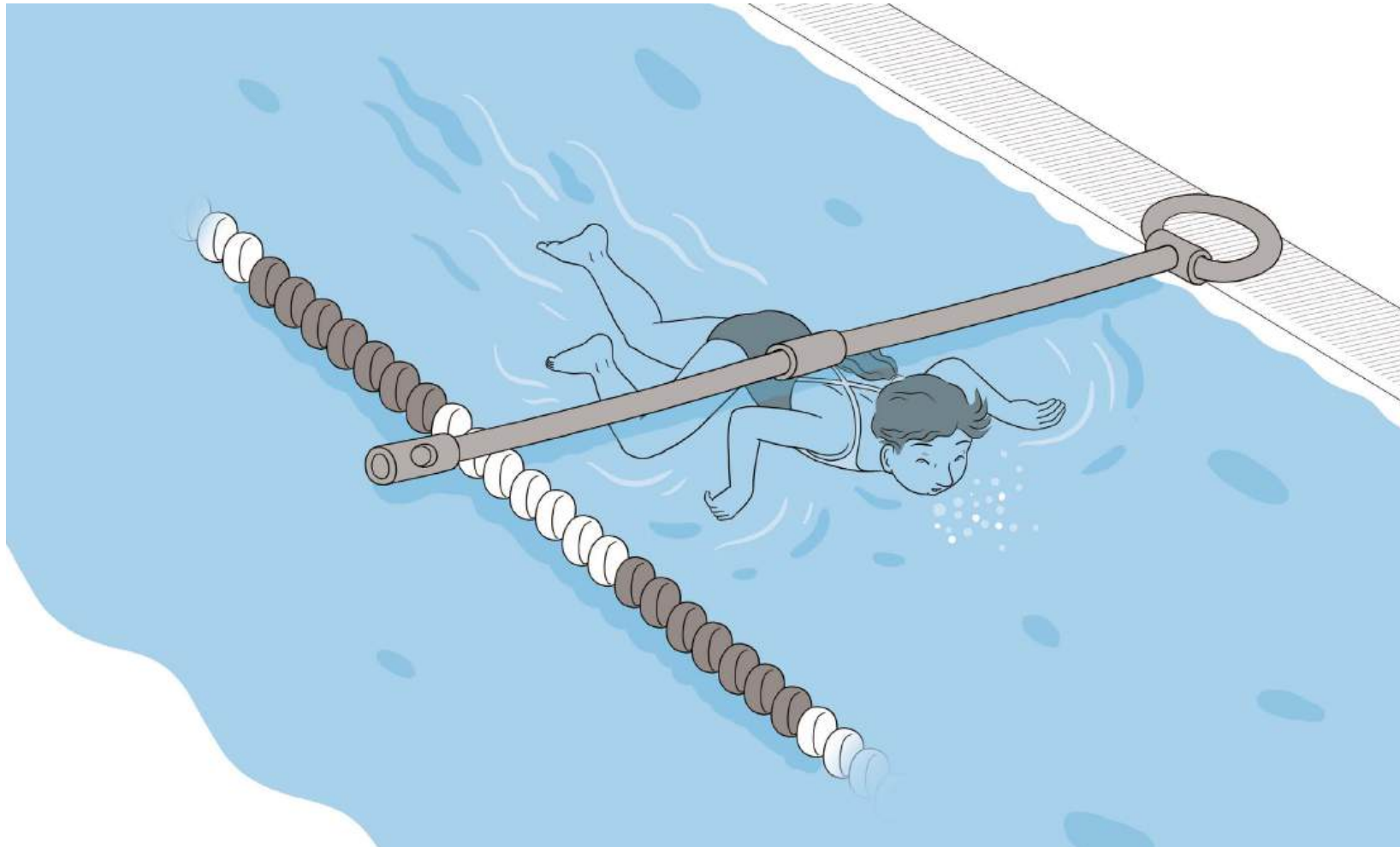
Untertauchen eines zweiten Hindernisses („Taucher“)

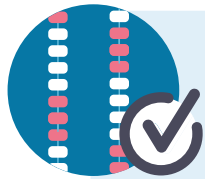


Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Europa-Universität
Flensburg





Blaue Bahn 8

Schwimmen in Bauchlage
(„Flugzeug“)

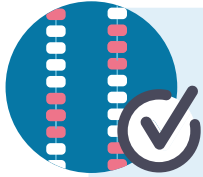


Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



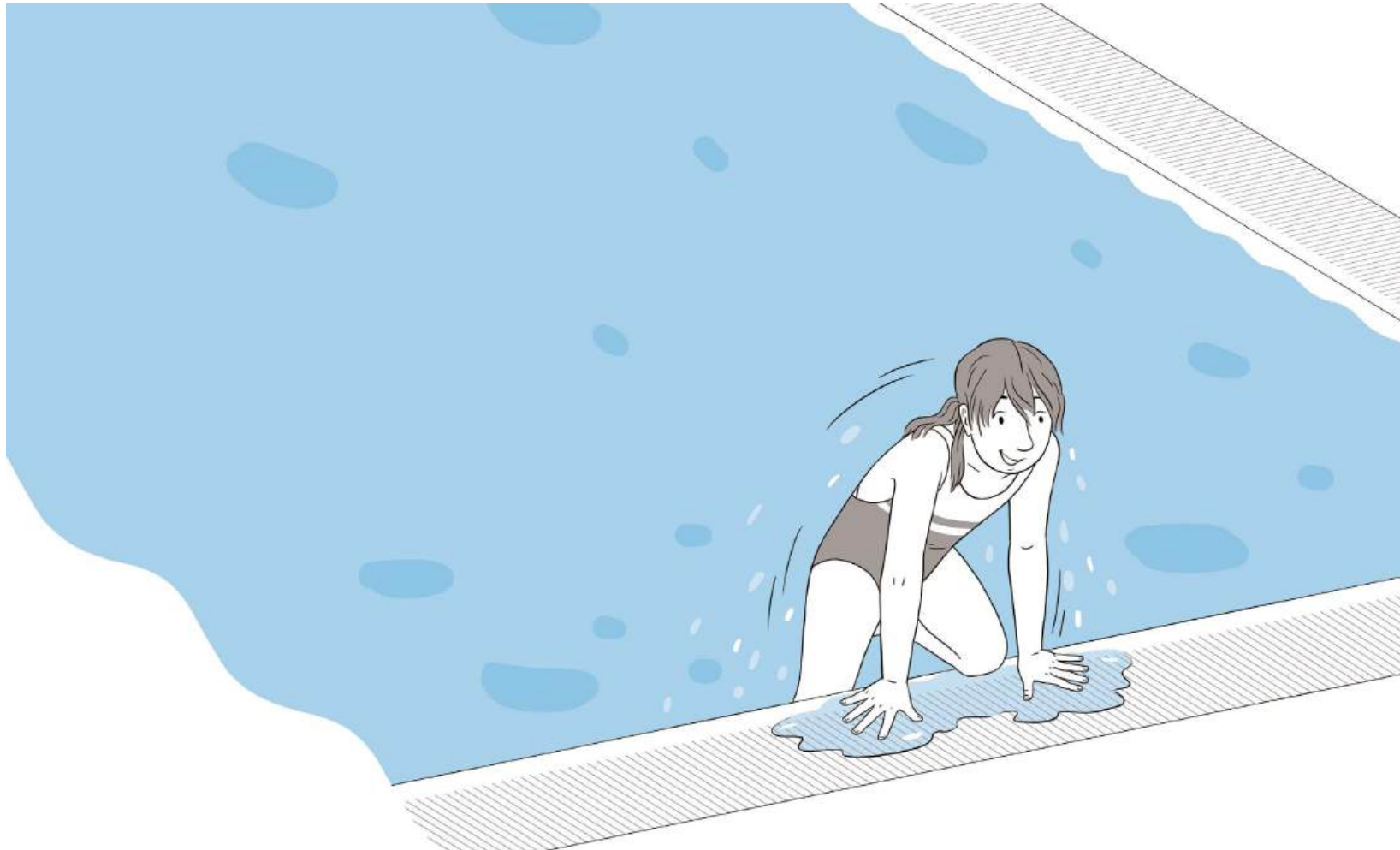
Europa-Universität
Flensburg

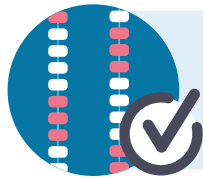




Blaue Bahn 9

Ausstieg aus dem Wasser
über den Beckenrand





Blaue Bahn

Drehung



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Europa-Universität
Flensburg



EulenBLICKpunkte

Detailblick





ROT





EulenBLICKpunkt

Gesicht waschen

Gesicht waschen überprüft die **Toleranz für Spritzwasser** im Gesicht.

Beschreibung:

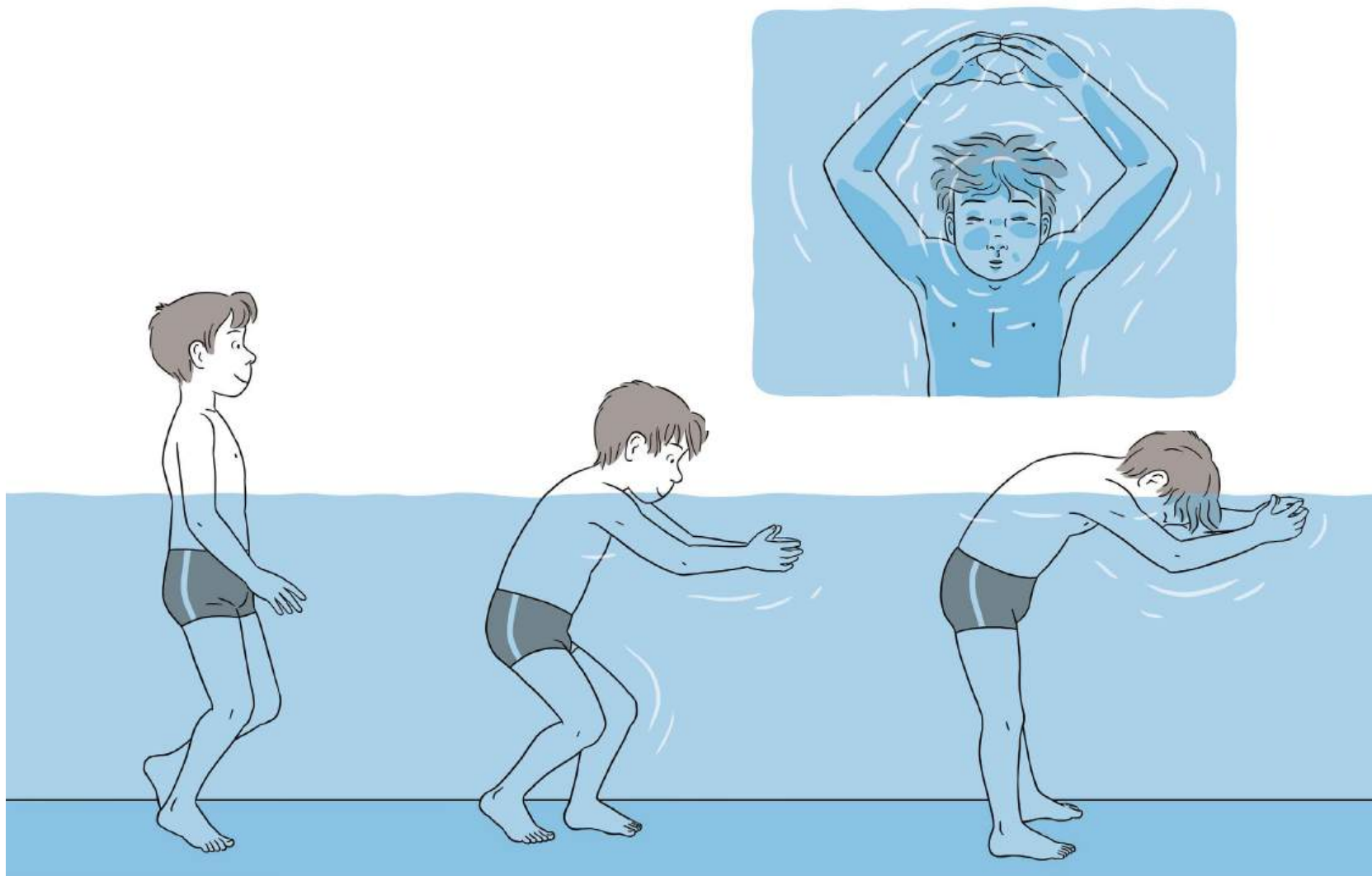
Das Kind steht im Wasser (ungefähr brusttief). Das Kind schaufelt sich mit beiden Händen Wasser ins Gesicht. Das Gesicht darf nicht abgewendet/weggedreht werden. Augen-, Nasen- und Mundpartie müssen mit Wasser benetzt werden.

Kriterien:

- Wasser im Gesicht wird zugelassen.
- Das Gesicht des Kindes bzw. das Kind bleibt entspannt.
- Die Augen sind geschlossen oder geöffnet.

Anleitung Kind:

Schaufle dir mit beiden Händen Wasser ins Gesicht, um dein Gesicht zu waschen.



ROT





EulenBLICKpunkt

Waschschüssel

Die **Waschschüssel** überprüft das **Luftanhalten** unter Wasser.

Beschreibung:

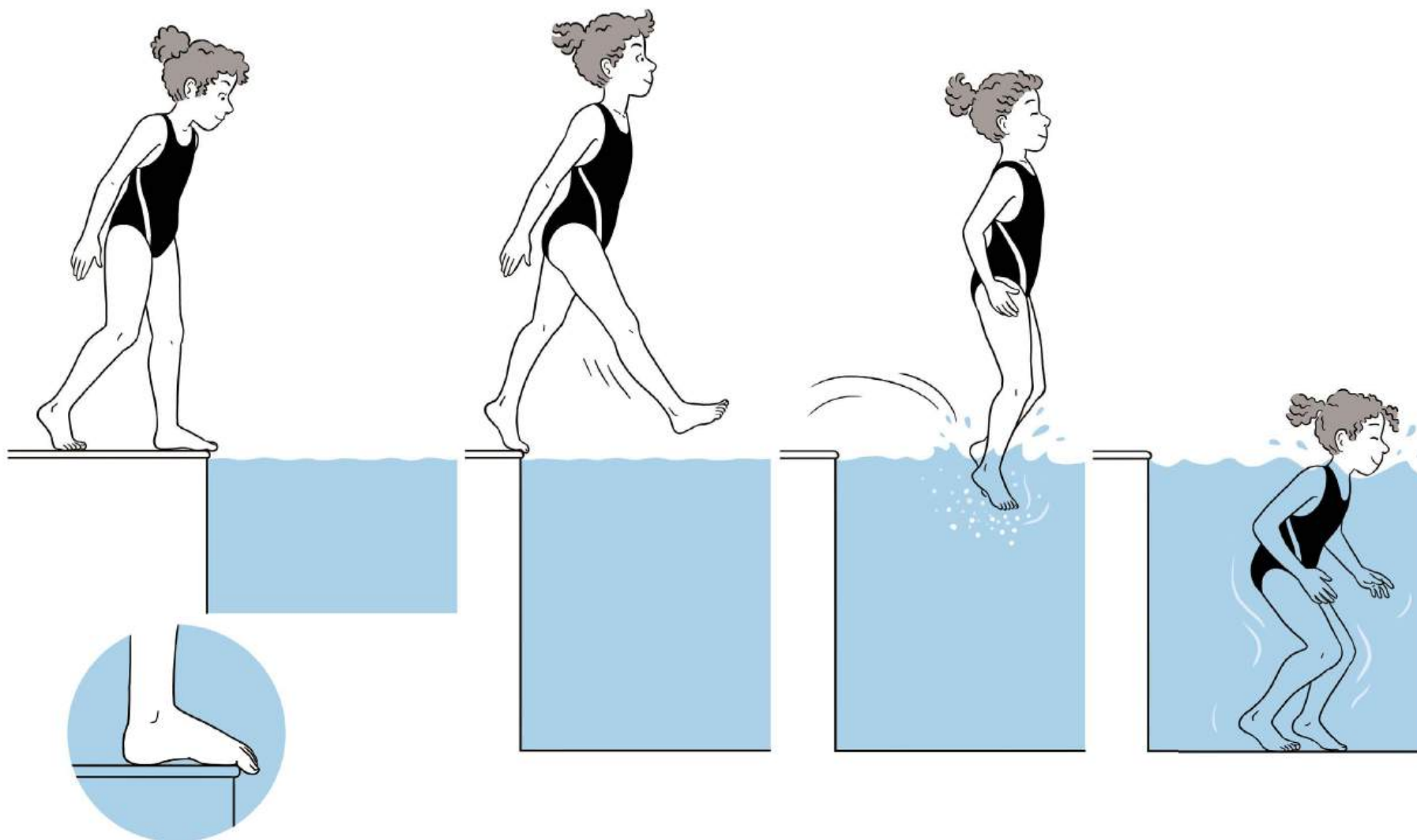
Das Kind steht im Wasser (ungefähr brusttief) und bildet mit den Armen/Händen eine (runde) Waschschüssel vor dem Körper. Das Kind taucht das Gesicht ins Wasser (bzw. in die Waschschüssel).

Kriterien:

- Gesicht ist vollständig eingetaucht.
- Kind hält unter Wasser die Luft an, d.h. es sind keine „Blubberblasen“ zu sehen.
- Kind verschluckt sich nicht.

Anleitung Kind:

Bilde mit deinen Armen eine Waschschüssel vor deinem Körper. Halte die Luft an und tauche dein Gesicht ins Wasser (bzw. in die Waschschüssel).



ROT

GELB

GRÜN

TÜRKIS





EulenBLICKpunkt

Storchengang

Der **Storchengang** überprüft das fußwärtige **Springen** in stehiefes Wasser.

Beschreibung:

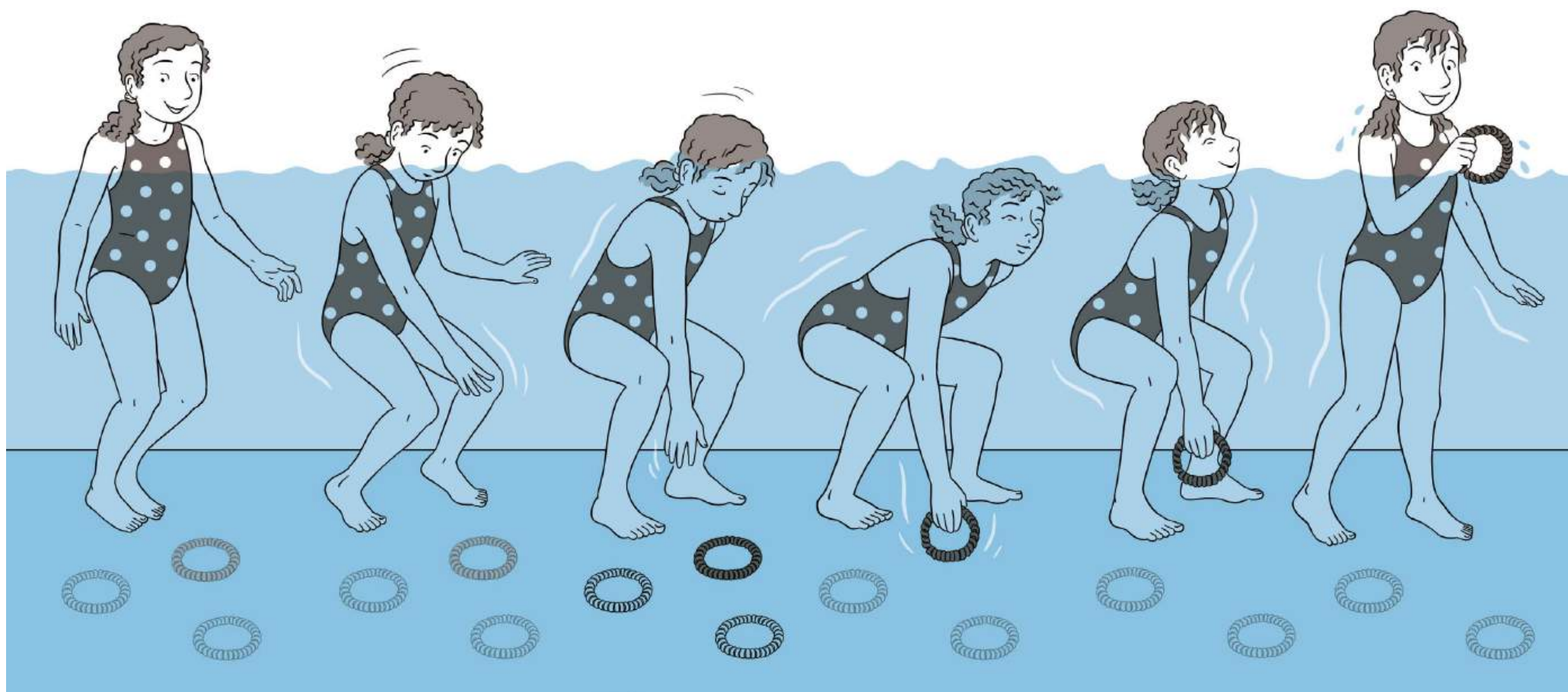
Das Kind steht am Beckenrand. Mindestens ein Fuß wird dabei so platziert, dass die Zehen den Rand umklammern. Das Kind macht einen Schritt nach vorn und springt beidbeinig mit den Füßen zuerst ins (stehiefe) Wasser. Anschließend klettert das Kind selbstständig über den Beckenrand aus dem Wasser heraus.

Kriterien:

- Schritt erfolgt ohne Hilfestellung (keine Handfassung o.ä.).
- Schritt erfolgt frei nach vorne (ohne Kontakt zur Wand oder unter Verwendung einer Auftriebshilfe, z.B. Poolnudel).
- Herausklettern erfolgt ohne Hilfestellung (keine Nutzung einer Leiter o.ä.).

Anleitung Kind:

Stelle dich direkt an den Beckenrand. Mache eine (großen) Schritt ins Wasser. Klettere anschließend über den Beckenrand wieder aus dem Wasser.



GELB

GRÜN

TÜRKIS





Der **Schatzsucher** überprüft das **Untertauchen** mit gleichzeitigem **Heraufholen eines Gegenstandes**.

Beschreibung:

Das Kind steht im Wasser (etwa brusttief). Das Kind taucht aus dem Stand unter, greift unter Wasser nach einem Gegenstand und holt diesen hoch. Auch vorheriges Hochhüpfen, um leichter zum Boden zu gelangen, ist zulässig.

Kriterien:

- Gegenstand wird aus stehtiefem Wasser hochgeholt.
- Gegenstand wird vom Boden mit der Hand gegriffen.
- Abtauchen erfolgt ohne Hilfe (nicht an einer Hand festhalten oder an einer Leiter herunterhängen), ein verbaler Tipp z.B. zum initialen Hochhüpfen ist zulässig.

Anleitung Kind:

Tauche unter und hole einen Gegenstand (z.B. farbigen Ring) vom Boden des (Lehr-)Schwimmbeckens.



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



 Europa-Universität
Flensburg



GRÜN

TÜRKİS

BLAU



die Eule
& das Schwimmen



Das **Fischauge** überprüft das **Öffnen der Augen** unter Wasser.

Beschreibung:

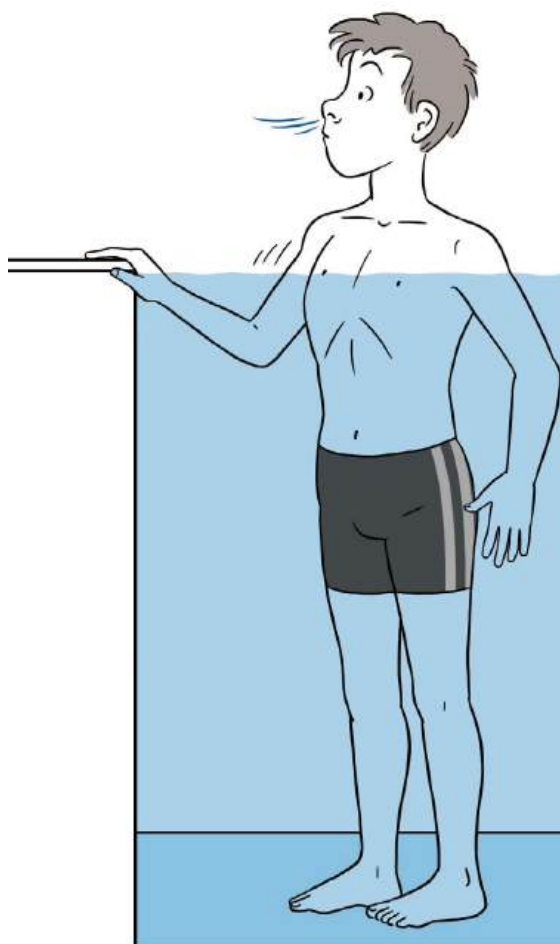
Das Kind steht im Wasser (etwa brusttief). Das Kind taucht aus dem Stand unter und öffnet die Augen. Zur Überprüfung zeigt die Lehrperson unter Wasser z.B. einen (farbigen) Gegenstand, der vom Kind erkannt werden soll.

Kriterien:

- Die Augen werden unter Wasser geöffnet.
- Der gezeigte Gegenstand wird erkannt.

Anleitung Kind:

Tauche unter und öffne deine Augen.
Erzähle nach dem Auftauchen, was du unter Wasser gesehen hast (z.B. farbigen Ring, bestimmtes Tier, Symbol auf einer Karte, Anzahl von gezeigten Fingern, etc.).



GELB

GRÜN

TÜRKIS

BLAU





Das **Sprudelbad** überprüft das aktive **Ausatmen** durch Mund und Nase unter Wasser.

Beschreibung:

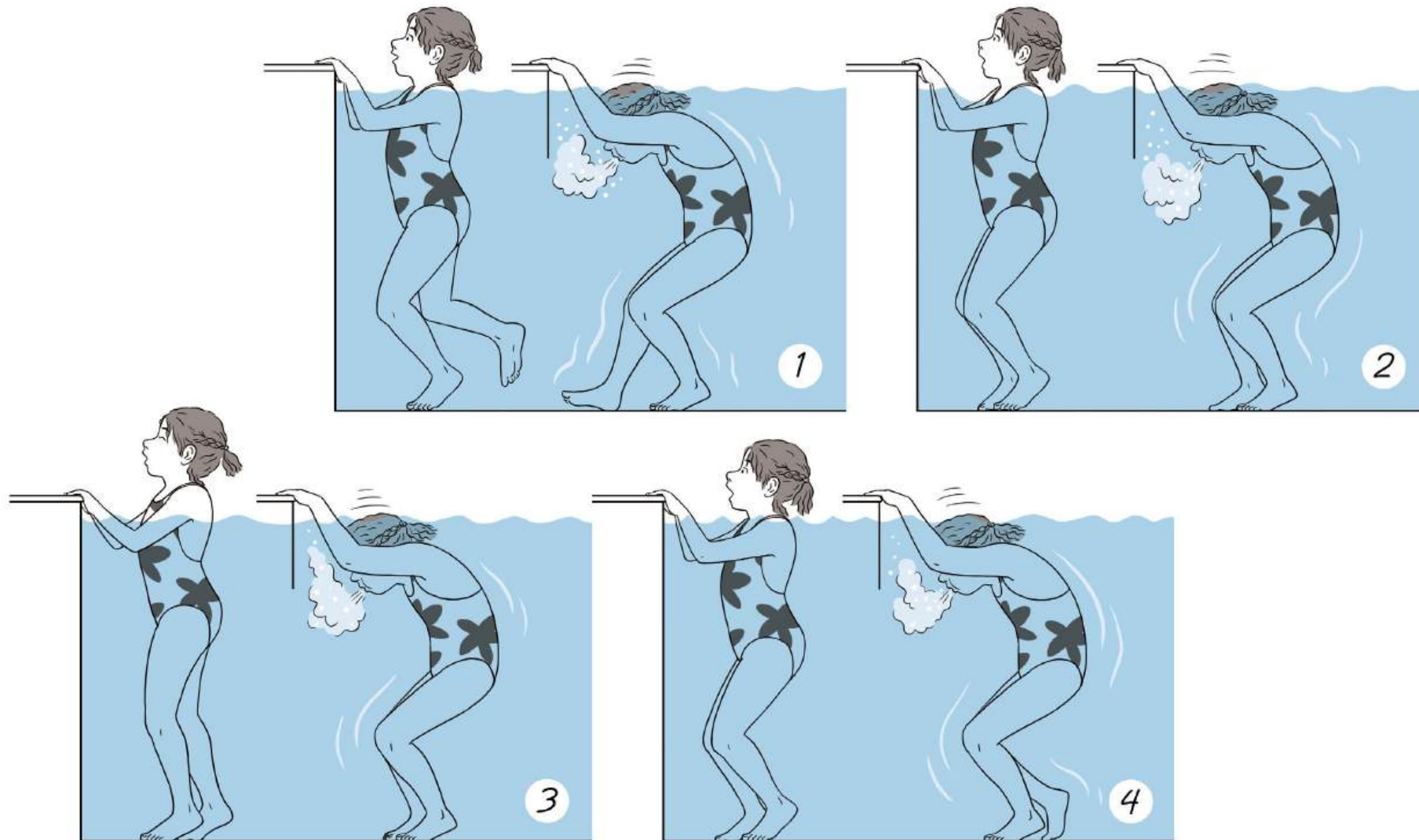
Das Kind hält sich mit einer Hand am Beckenrand, der Leiter oder einer Lehrperson fest. Das Kind atmet ein, taucht vollständig unter und atmet durch Mund und/oder Nase aus, so dass deutlich sichtbare „Blubberblasen“ erzeugt werden. Die Lehrperson begleitet das Blubbern durch lautes und langsames Zählen 1-2-3.

Kriterien:

- Körper ist und bleibt vollständig untergetaucht.
- Es werden deutlich sichtbare „Blubberblasen“ mit Mund und/oder Nase erzeugt.

Anleitung Kind:

Halte dich mit einer Hand am Beckenrand, der Leiter oder einer Lehrperson fest, damit du die Aufgabe ruhig ausführen kannst. Tauche vollständig unter und atme so aus, dass von außerhalb „Blubberblasen“ zu erkennen sind. Zähle dabei langsam 1-2-3.



GELB

GRÜN

TÜRKIS

BLAU





Die **Luftpumpe** überprüft das **rhythmische Ein- und Ausatmen** über/unter Wasser.

Beschreibung:

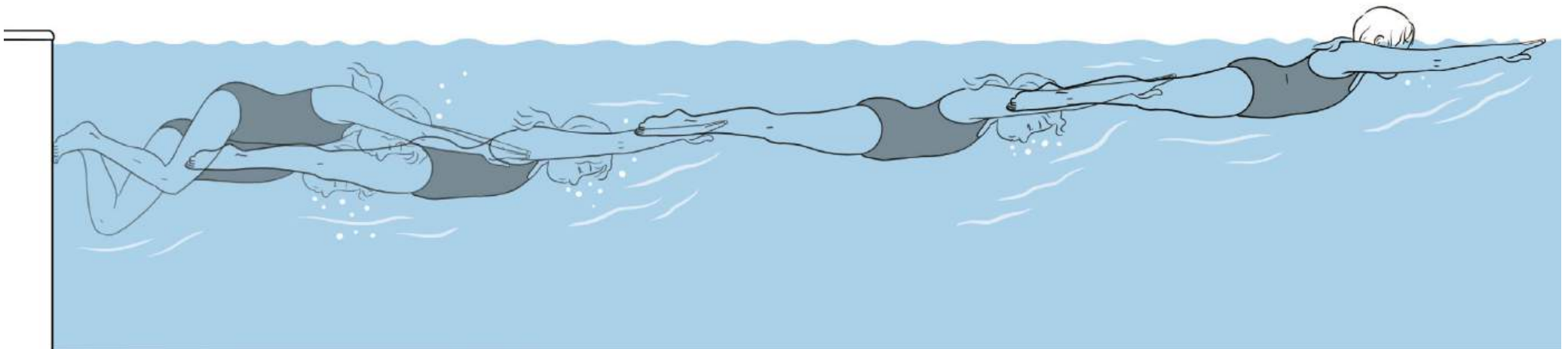
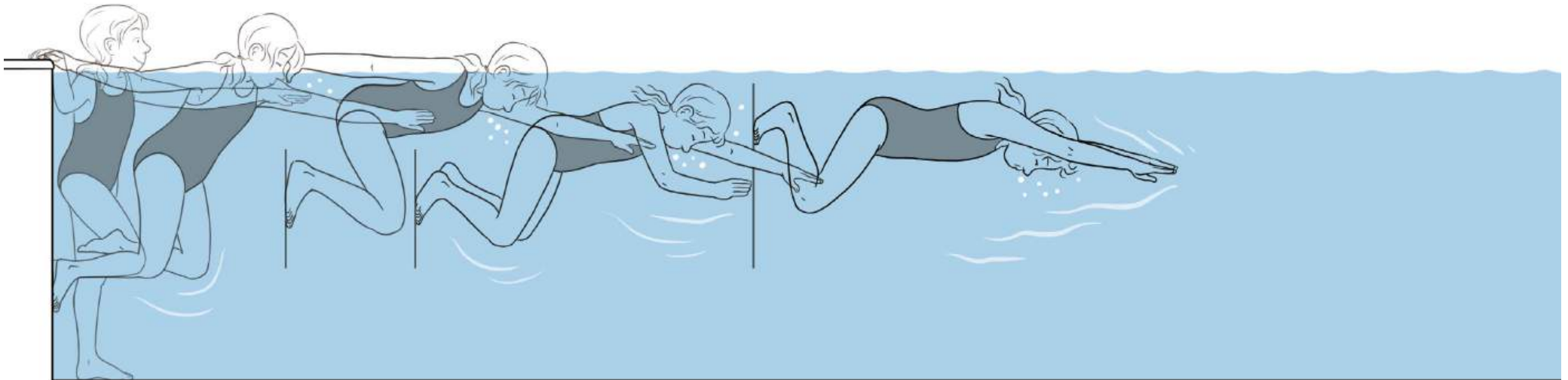
Das Kind hält sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, atmet kurz ein, taucht vollständig unter und atmet unter Wasser aktiv durch Mund und/oder Nase aus. Dabei werden deutlich sichtbare „Blubberblasen“ erzeugt. Die Lehrperson begleitet den Rhythmus durch lautes Zählen 1 (beim Einatmen) und 2-3-4 (beim Ausatmen). Der Rhythmus wird mindestens 4x wiederholt. Zur Unterstützung kann die Lehrperson dem Kind eine taktile Hilfe durch leichtes Händedrücker geben.

Kriterien:

- Kurze Einatmung über Wasser (auf 1).
- Langes Ausatmen unter Wasser (auf 2-3-4).
- Deutlich sichtbare „Blubberblasen“ durch Mund und/oder Nase.
- Viermalige Wiederholung des 1-2-3-4 Rhythmus ohne Unterbrechung.

Anleitung Kind:

Halte dich mit beiden Händen am Beckenrand fest, damit du die Aufgabe ruhig ausführen kannst. Atme kurz ein (auf 1), tauche vollständig unter und atme lange aus (auf 2-3-4). Wiederhole den Rhythmus mindestens 4x.



GRÜN

TÜRKIS

BLAU





Der **Pfeil** überprüft das **Abstoßen und Gleiten in Bauchlage**.

Beschreibung:

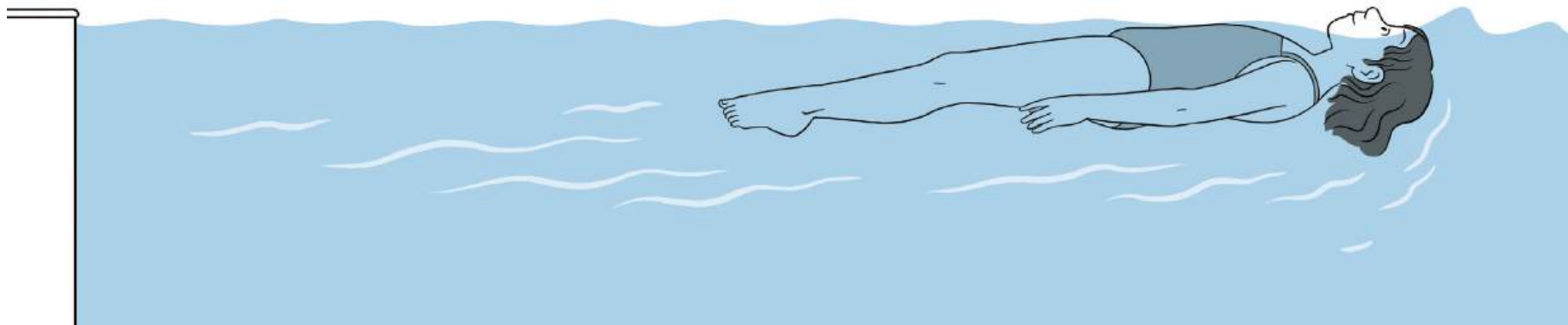
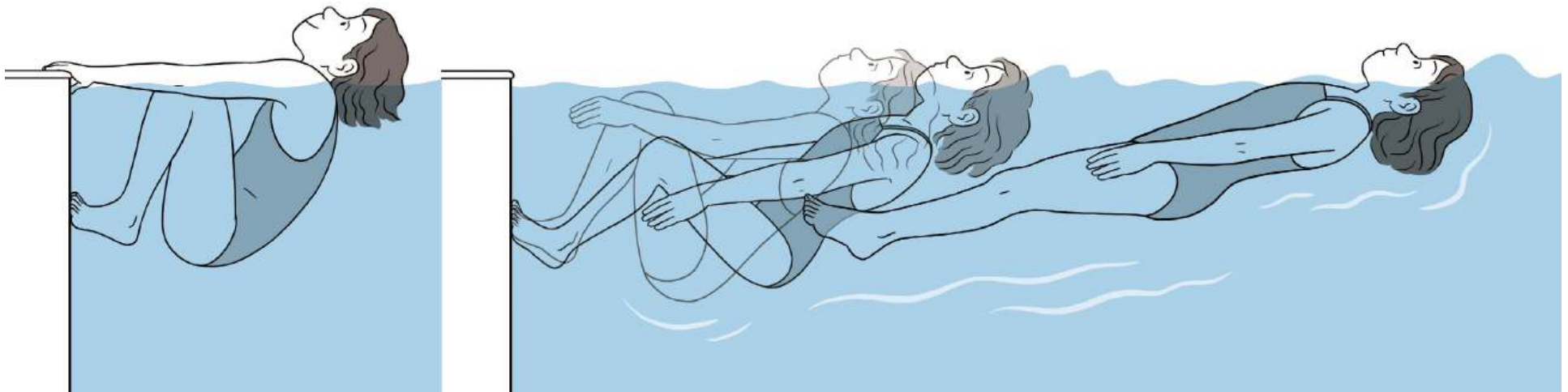
Die Füße werden gegen die Beckenwand gestemmt, es erfolgt ein Abstoß von der Wand sobald der Körper eine weitestgehend gestreckte Position eingenommen hat. Das Kind gleitet einige Meter in Bauchlage, dabei befinden sich die Arme/Hände in Vorhalte. Die Lehrperson begleitet die Gleitphase durch lautes Zählen 1-2-3.

Kriterien:

- Erkennbarer Abstoß von der Beckenwand.
- Gesicht inkl. Ohren vollständig ins Wasser eingetaucht.
- Entspanntes Gleiten in Bauchlage ohne Bewegung der Beine und/oder Arme.
- Gleitposition wird mindestens für 3 Sekunden beibehalten.

Anleitung Kind:

Stoße dich in Bauchlage von der Beckenwand ab und gleite. Strecke deine Arme dabei über den Kopf. Zähle langsam 1-2-3 beim Gleiten, bevor du dich wieder hinstellst.



GRÜN

TÜRKIS

BLAU





Der **Baumstamm** überprüft das **Abstoßen und Gleiten** in Rückenlage.

Beschreibung:

Das Kind hält sich am Beckenrand fest, die Füße werden gegen die Beckenwand gestemmt. Die Hände lösen sich, der Körper wird gestreckt und es erfolgt ein Abstoß, um in Rückenlage mit seitlich angelegten Armen einige Meter zu gleiten. Die Lehrperson begleitet die Gleitphase durch lautes Zählen 1-2-3.

Kriterien:

- Erkennbarer Abstoß von der Beckenwand.
- Hinterkopf und Ohren vollständig ins Wasser eingetaucht.
- Gesicht bleibt über Wasser.
- Entspanntes Gleiten ohne Bewegung der Beine und/oder Arme.
- Gleitposition wird mindestens für 3 Sekunden beibehalten.

Anleitung Kind:

Stoße dich in Rückenlage von der Beckenwand ab und gleite. Lege dabei deine Arme seitlich am Körper an. Zähle langsam 1-2-3 beim Gleiten, bevor du dich wieder hinstellst.



GRÜN

TÜRKIS

BLAU





Die **Schraube** überprüft das **Drehen** von der Rückenlage in die Bauchlage und zurück.

Beschreibung:

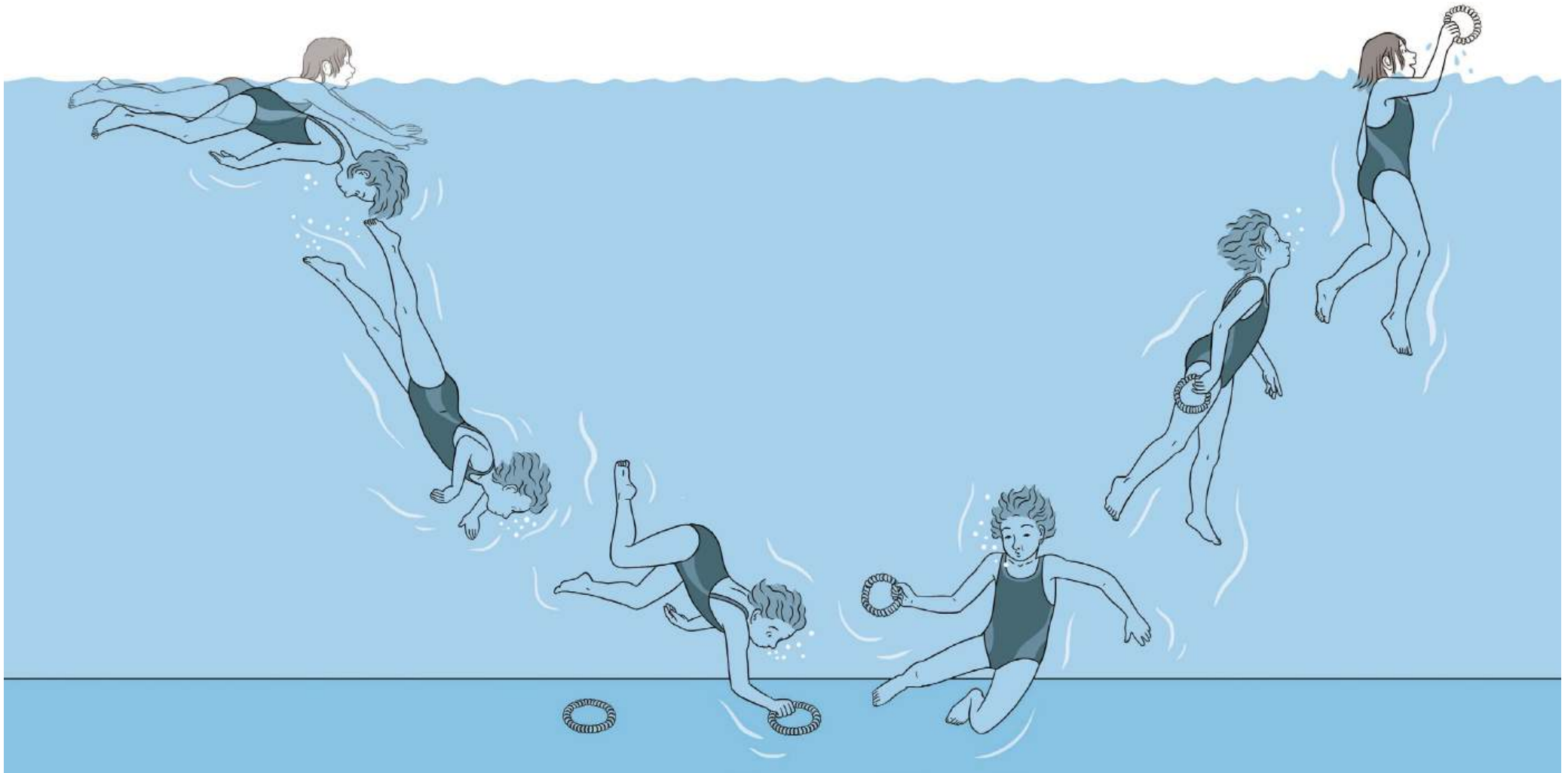
Das Kind legt sich selbstständig als Seestern (Rückenlage) auf das Wasser und streckt Arme und Beine sternförmig aus. Nach 1-2-3 dreht sich das Kind auf den Bauch (Astronaut) und bleibt dort für 1-2-3 mit sternförmig ausgestreckten Armen und Beinen liegen. Anschließend dreht sich das Kind wieder zurück in die Rückenlage (Seestern).

Kriterien:

- Drehung von der Rücken- in die Bauchlage und zurück.
- In Bauchlage ist das Gesicht vollständig eingetaucht.
- In Rückenlage sind die Ohren vollständig eingetaucht.
- Seestern und Astronaut werden ruhig ausgeführt und unmittelbar nach der Drehung eingenommen.

Anleitung Kind:

Lege dich als Seestern (Rückenlage) auf das Wasser. Zähle dann langsam 1-2-3 und drehe dich anschließend auf den Bauch (Astronaut). Zähle langsam 1-2-3 und drehe dich zurück auf den Rücken (Seestern).



BLAU





Der **Tieftaucher** überprüft das **Abtauchen** und **Heraufholen eines Gegenstands** vom Boden aus etwa **2m Wassertiefe**.

Beschreibung:

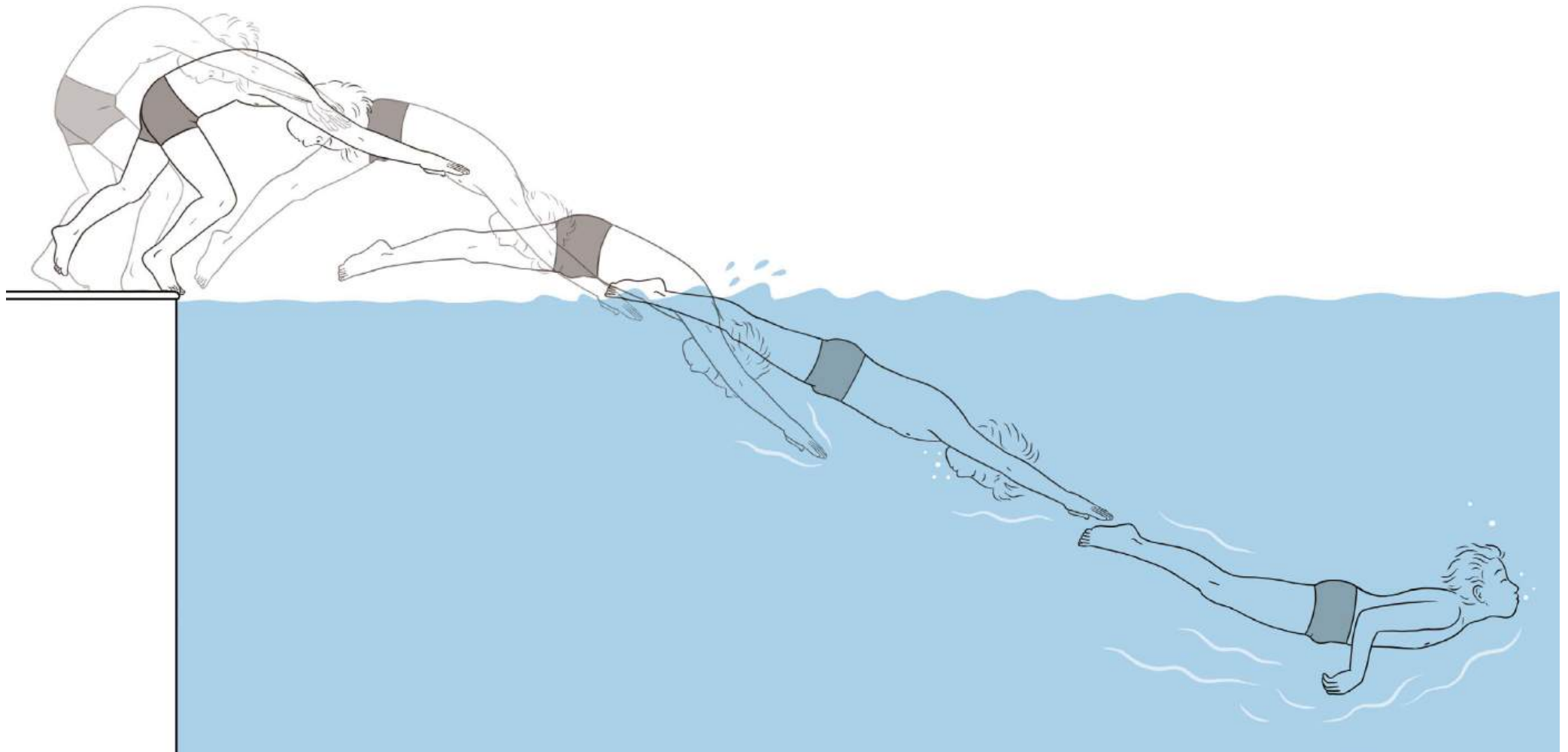
Das Kind taucht zum Boden des Beckens hinab. Start ist an der Wasseroberfläche. Ein Gegenstand wird vom Boden des Beckens mit der Hand gegriffen und zur Oberfläche gebracht.

Kriterien:

- Gegenstand wird aus etwa 2m tiefem Wasser hochgeholt.
- Gegenstand wird vom Boden mit der Hand gegriffen.
- Abtauchen erfolgt ohne Hilfestellung (keine Handfassung, Herabhängeln an Leiter, etc.).

Anleitung Kind:

Tauche unter und hole einen Gegenstand (z.B. farbigen Ring) vom Boden des Schwimmbeckens (ca. 2m tief).



BLAU





Der **Pinguin** überprüft das **kopfwärtige Springen** vom Beckenrand ins mindestens 1,80m tiefe Wasser.

Beschreibung:

Das Kind steht am Beckenrand. Mindestens ein Fuß wird dabei so platziert, dass die Zehen den Rand umklammern. Das Kind springt (bzw. fällt) mit dem Kopf (und den Händen/Armen) voran ins Wasser.

Kriterien:

- Kopf taucht vor der Hüfte ins Wasser ein.
- Aktives Abdrücken mit den Füßen vom Beckenrand erkennbar.

Anleitung Kind:

Springe vom Beckenrand kopfüber ins Wasser. Du kannst deine Arme dabei über den Kopf nehmen (wie beim „Pfeil“) oder seitlich am Körper anlegen („Seemannskörper“).



Erhebungsbögen **Eulenblick**

Eulenblick Erhebungsbogen

Gruppe/Klasse

Datum

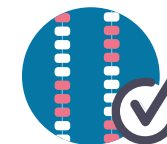
Nr. Kind

Basis-Check: EulenCHECKpunkte



Taucher	Astronaut	Seestern	Flugzeug	Seehund
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

Schwimm-Check: Blaue Bahn



Sprung ins Wasser	Untertauchen	Astronaut	Seestern	Seehund (ca. 10m)	Aufrichten	Untertauchen	Flugzeug (ca. 10m)	Ausstieg
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Eulenblick Erhebungsbogen

Gruppe/Klasse

Datum

Aktuelle Lernphase

Nr.	Kind

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

Detailblick: EulenBLICKpunkte



Gesicht waschen	Waschschüssel	Storchengang	Schatzsucher	Fische	Sprudelbad	Luftpumpe	Pfeil	Baumstamm	Schraube	Tieftaucher	Pinguin
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Vermittlungsmodell der **Schwimmerischen Grundbildung**

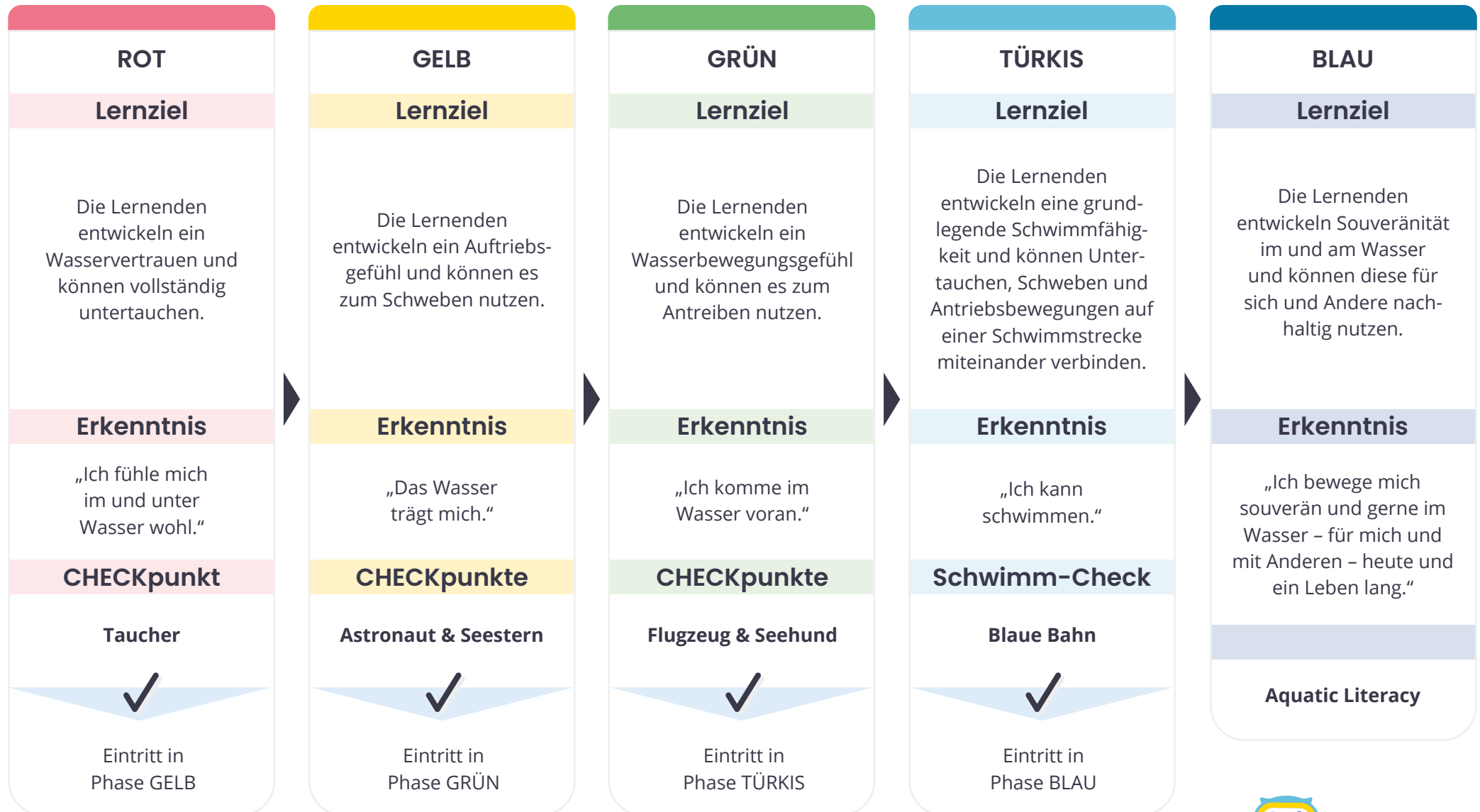
Übersicht Phasen



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Europa-Universität
Flensburg



Phase ROT



Lernziel

Die Lernenden entwickeln ein Wasservertrauen und können vollständig untertauchen.

Lerninhalte

- Kontakt mit Spritzwasser im Gesicht
- ganzheitliche Auseinandersetzung mit dem Element Wasser v.a. durch Berühren und Beobachten (be- und umfüllen, gießen, ausschütten, ...)
- schrittweises Eintauchen des Kopfs ins Wasser (erst Mund, dann Nase, dann Augen)
- Luftanhalten unter Wasser
- vielfältiges Bewegen im stehtiefen Wasser (laufen, hüpfen, springen)
- Entlanghangeln am Beckenrand (im Flach- oder Tiefwasser)
- Ein- und Aussteigen (ins/aus dem Schwimmbecken)
- Hineinspringen und Hineinrutschen ins stehtiefe Wasser

Erkenntnis

“Ich fühle mich im und unter Wasser wohl.”

EulenBLICKPunkte Phase ROT

- Gesicht waschen
- Waschschüssel
- Storchengang



Phase GELB



Lernziel

Die Lernenden entwickeln ein Auftriebsgefühl und können es zum Schweben nutzen.

Lerninhalte

- Verlängerung der Tauchzeit
- bewusstes Ausatmen unter Wasser durch Mund und Nase
- Lösen der Füße vom Beckenboden (z.B. durch Springen, Hangeln und Entlangziehen am Beckenrand, Durchs-Wasser-gezogen-Werden)
- Schweben an der Wasseroberfläche in Bauch- und Rückenlage
- Erfahrung des dynamischen Auftriebs durch Abstoß vom Beckenrand (Gleiten) oder durch das Durchs-Wasser-gezogen- bzw. -geschoben-Werden
- Hineinspringen und Hineinrutschen ins stehtiefe Wasser (mit anschließendem Untertauchen)

Erkenntnis

„Das Wasser trägt mich.“

EulenBLICKPunkte Phase GELB

- Storchengang
- Schatzsucher
- Fischauge
- Sprudelbad
- Luftpumpe



Phase GRÜN



Lernziel

Die Lernenden entwickeln ein Wasserbewegungsgefühl und können es zum Antreiben nutzen.

Lerninhalte

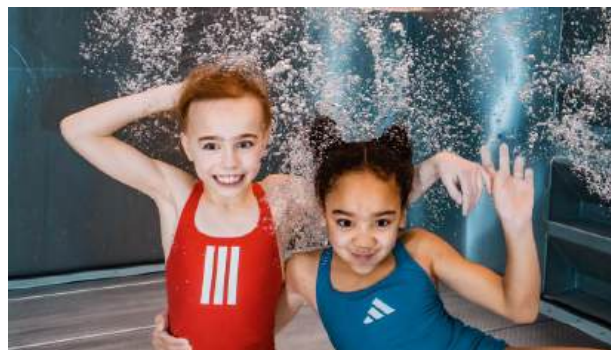
- Öffnen der Augen unter Wasser
- Gleiterfahrten in Bauch-, Rücken- und Seitenlage
- vielfältiges Ausprobieren und Kombinieren von unterschiedlichen Antriebsmöglichkeiten mit Armen und Beinen
- vielfältige Lagewechsel um die Körperlängsachse (Drehen)
- Zurücklegen erster kurzer Strecken in Rückenlage
- Zurücklegen erster kurzer Strecken in Bauchlage (ca. 3-5 Meter, begrenzt durch die Dauer des Atemanhaltens bzw. Ausatmens unter Wasser)
- Zurücklegen kurzer Strecken unter Wasser (in Kombination mit weiteren Tauchaufgaben)
- Erproben verschiedener Formen des Luftholens
- rhythmisches Einatmen über Wasser und Ausatmen unter Wasser
- vielfältige Formen des Springens ins stehtiefe Wasser

Erkenntnis

„Ich komme im Wasser voran.“

EulenBLICKPunkte Phase GRÜN

- Storchengang
- Schatzsucher
- Fischauge
- Sprudelbad
- Luftpumpe
- Pfeil
- Baumstamm
- Schraube



Phase TÜRKIS



Lernziel

Die Lernenden entwickeln eine grundlegende Schwimmfähigkeit und können Untertauchen, Schweben und Antriebsbewegungen auf einer Schwimmstrecke miteinander verbinden.

Lerninhalte

- vielfältiges Ausprobieren und Kombinieren von unterschiedlichen Antriebsmöglichkeiten mit Armen und Beinen
- Überprüfung der Antriebswirksamkeit verschiedener Antriebsmöglichkeiten
- kontrastierende Bewegungserfahrungen
- gezielte Antriebsversuche in (möglichst) widerstandsarmer Wasserlage
- Nutzung gezielter Antriebsformen über eine zunehmend längere Schwimmstrecke
- Verlängerung der Tauchdistanz
- Lagewechsel um die Körperlängsachse als Möglichkeit zum Luftholen während des Schwimmens
- Erproben verschiedener Zeitpunkte des Luftholens bis hin zur bewussten Integration der Atmung in die Antriebsbewegungen
- stetige Erweiterung des Repertoires an vortriebswirksamen Antriebsbewegungen

Erkenntnis

„Ich kann schwimmen.“

EulenBLICKPunkte Phase TÜRKIS

- Storchengang
- Schatzsucher
- Fischauge
- Sprudelbad
- Luftpumpe
- Pfeil
- Baumstamm
- Schraube





Lernziel

Die Lernenden entwickeln Souveränität im und am Wasser und können diese für sich und Andere nachhaltig nutzen.

Lerninhalte

- Erlernen der grundlegenden Bewegungsmerkmale der drei Schwimmsporttechniken Rücken, Kraul und Brust mit den Schwerpunkten:
 1. Einnahme einer widerstandsarmen Wasserlage mit anschließendem Gleiten
 2. Stabilisierung der Wasserlage durch technikspezifischen Antrieb aus den Beinen
 3. Erarbeitung der technikspezifischen Antriebsbewegungen der Arme in Kombination mit der Beinbewegung
 4. Integration und ggf. Rhythmisierung der technikspezifischen Atemtechnik
- Verlängerung der Tauchtiefe
- vielfältiges Rollen um die Körperachse
- vielfältige Formen des Springens ins Wasser (auch kopfwärts)
- Nutzung der grundlegenden Schwimmfähigkeit für das Erlernen und Erleben von unterschiedlichen Aktivitäten am, im und auf dem Wasser (z.B. Wasserball, Schwimmleistungssport, Rettungsschwimmen, Wasserwacht, Segeln, Surfen, Rudern, Tauchen, ...)

Erkenntnis

„Ich bewege mich souverän und gerne im Wasser – für mich und mit Anderen – heute und ein Leben lang.“

EulenBLICKPunkte Phase BLAU

- Fischauge
- Sprudelbad
- Luftpumpe
- Pfeil
- Baumstamm
- Schraube
- Tieftaucher
- Pinguin



Danksagung

Unser Dank gilt vor allem den Kindern, die mit viel Freude (und Geduld) an den Fotoaufnahmen für die „Praxisunterlagen zur Lernstandserhebung im Schwimmen(-lernen)“ mitgewirkt haben.

Ebenso bedanken wir uns herzlich bei allen Personen (insbesondere bei Annette, Felix, Kevin, Lea, Lizzie, Lukas, Nataša, Petra, Pio), die die Aufnahmen vor, hinter und neben der Kamera begleitet, organisiert und unterstützt haben. Weiterhin möchten wir uns bei Kopfsprung Köln e.V. für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und vielfältige Unterstützung bei der Rekrutierung und Betreuung der teilnehmenden Kinder bedanken.

Das Team von „die Eule & das Schwimmen“

