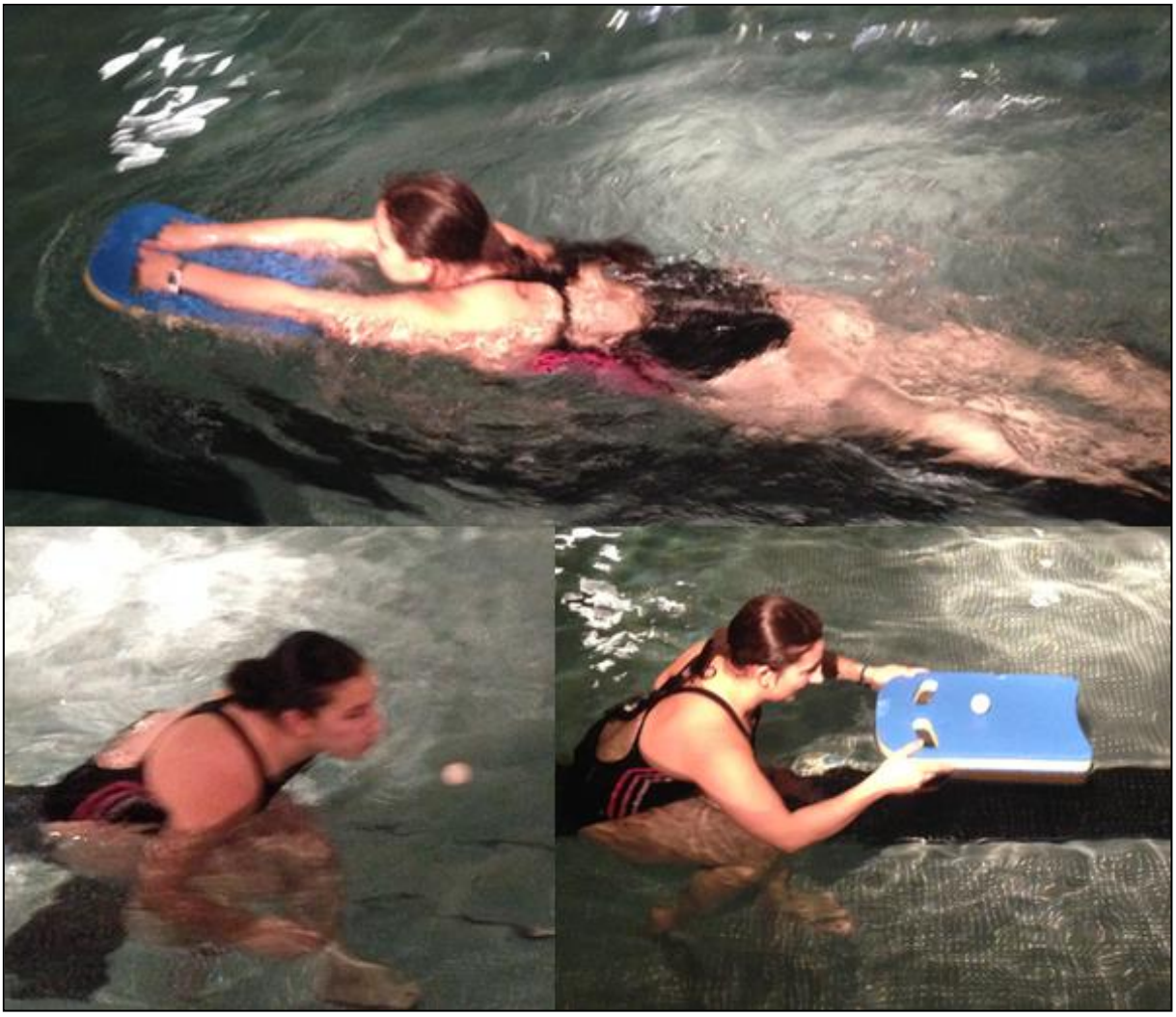
ÜBUNGSSAMMLUNG ZUR WASSERGEWÖHNUNG UND -BEWÄLTIGUNG



UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Maren Hoffmann, Anna-Lena Habermeier

Übersicht

- **Einleitung**
- **Lehrplanbezug**
- **Hinweise zur Durchführung**
  - Vor dem ersten Schwimmbadbesuch
  - Die erste Lehrveranstaltung
  - Weiterer Ablauf des Schwimmunterrichts
- **Übungssammlung zur Wassergewöhnung**
- **Übungssammlung zur Wasserbewältigung**
  - Schweben unter und auf dem Wasser
  - Gleiten an der Wasseroberfläche
  - Gleiten unter Wasser
  - Tauchen
- **Spielesammlung**
- **Arbeitsmaterial**
  - Checkliste für die Gegebenheiten des Schwimmbads (1)
- **Videos**
  - Saltos (1)
  - Rakete (2)
  - Baumstammrollen (3)
  - Ohne Berühren (4)
  - Transportstaffel (5)
- **Quellenverzeichnis**

 CC BY-SA

Einleitung

Diese Übungssammlung soll eine Übersicht verschiedenster Möglichkeiten zur Umsetzung der Wassergewöhnung und -bewältigung in der Schule darstellen. Studenten, Lehramtsanwärter oder Lehrer können hier Ideen finden, ihren Unterricht interessant und vielseitig zu gestalten. Außerdem kann diese Übersicht dazu dienen, gezielt nach neuen Ideen zu einem bestimmten Lernziel zu finden.
Dazu haben wir zuerst einen Lehrplanbezug für die relevanten Schulformen erstellt. Daran anschließend werden Hinweise zur Durchführung des Schwimmunterrichts gegeben. Danach folgt die Übungssammlung mit Fotos und Verweisen zu einigen Videos.

Lehrplanbezug

Die Wassergewöhnung und -bewältigung ist in erster Linie zentrales Thema des Sportunterrichts in der Grundschule. Leider ist immer öfter zu beobachten, dass Grundschulen ihren Schwimmunterricht streichen müssen, da die situativen Rahmenbedingungen, wie z. B. Schließung von Bädern, Mangel an ausgebildeten Fachlehrern usw., es nicht mehr zulassen. Daher wird dieses Themengebiet vermehrt auch auf die weiterführenden Schulen verlagert. Demzufolge ist es vermehrt die Aufgabe für die weiterführenden Schulen, Schülerinnen und Schüler[1] im sicheren Bewegen im Wasser zu schulen. Dazu ist ein Blick in den Lehrplan für Grundschulen und für weiterführende Schulen vorab für die Unterrichtsvorbereitung von großer Relevanz.
Der Teilrahmenplan Sport der Grundschulen des Landes Rheinland-Pfalz nennt vielseitige Argumente, die das Erteilen des Schwimmunterrichts begründen: "Bewegung im Wasser hat einen hohen gesundheitlichen Wert und ist für die personale Entwicklung der Kinder bedeutsam. Denn Schwimmen lernen kommt im Leben der Grundschüler ein hoher Stellenwert zu. Schwimmen können ist ein wichtiger Beitrag zur Gefahrenprävention. Sich im Wasser bewegen und Schwimmen haben bei Kindern einen hohen Beliebtheitsgrad und bilden eine Grundlage für lebensbegleitende Freizeitbeschäftigung. Schwimmen ist die Basis für alle Sportarten im und auf dem Wasser"[2]. Dazu wurden u. a. folgende Lernziele formuliert:
"Die Schülerinnen und Schüler

- bewegen sich sicher und kontrolliert im Wasser in mindestens einer Schwimmtechnik.
- führen Sprünge ins Wasser verantwortungsbewusst aus.
- bewegen sich sicher und kontrolliert unter Wasser.
- beachten hygienische Verhaltensweisen und Baderegeln eigenverantwortlich."[3]

Darunter zählt die Wassergewöhnung durch spielerisches Bewegen im Wasser und die Wasserbewältigung mit den Aspekten Tauchen, Springen, Atmen, Schweben und Gleiten[4].

1 Im Folgenden wird aufgrund der besseren Lesbarkeit SuS für Schülerinnen und Schüler geschrieben

2 MBWW 2008, 13-14

3 MBWW 2008, 26

4 vgl. MBWW 2008, 26

 BY-SA

Auch der Lehrplan Sport der Sekundarstufe I des Landes Rheinland-Pfalz beschäftigt sich mit den Aspekten der Wassergewöhnung und -bewältigung und verankert sie auch als Grundlage für eine sichere Erlernung verschiedener Schwimmtechniken. Sie wurden in die Inhalte Bewegungserfahrungen und Bewegungssicherheit im Wasser eingeschlossen und sollten am Anfang der Unterrichtsreihe wiederholt werden, um alle SuS der verschiedenen Grundschulen auf einen gemeinsamen Leistungsstand zu bringen. Dabei ist das Problem, dass einige Grundschüler wohlmöglich nicht schwimmen können, bekannt. Dazu empfiehlt der Lehrplan, dass das Versäumnis innerhalb eines schulinternen Zusatzangebots nachgeholt werden soll[5].

Hinweise zur Durchführung

Vor dem ersten Schwimmbadbesuch

Für den Schwimmunterricht ist das Verhalten des Lehrenden von sehr großer Bedeutung. Neben seiner Ausbildung, sowie der Rettungsfähigkeit sollt er einige wichtige Punkte für den Schwimmbadbesuch beachten.
Es ist von Vorteil, wenn sie die Lehrkraft vor der ersten Lehrveranstaltung, ohne Kinder und Hektik, einen Überblick über das Bad verschafft und sich über folgende Punkte informiert.

- Wo komme ich mit den Kindern an? Welchen Treffpunkt, vor dem Schwimmbad, mache ich aus?
- Wo sind die Umkleiden, die Duschen, die Toiletten und der Fön?
- Wo hole ich die Kinder an den Umkleiden ab?
- Wo befinden sich die Rettungsgeräte, der Fluchtweg, das Verbandsmaterial und wie oder wo erreiche ich das Badepersonal?
- Welcher Teil des Bades steht mir zur Verfügung?
- Welche Materialien für den Schwimmunterricht stehen mir zur Verfügung?
- Wo stelle ich mich als Aufsichtsperson hin, damit ich meine Kinder unter Beobachtung habe?

Wenn der Lehrende sich über diese Dinge informiert hat, sollte er, falls er die Kinder noch nicht kennt, innerhalb der Schule ein Kennenlernen-Treffen machen, denn dies steigert das Vertrauen und ist gerade für den Schwimmunterricht sehr wichtig. Als nächste Vorbereitung wird mit den Kindern vereinbart, wo der Treffpunkt in der Schule ist und wie man gemeinsam zum Schwimmbad kommt. Hilfreich für den Schwimmunterich ist zusätzlich ein Elternschreiben, das die Eltern über den Schwimmunterricht informiert und ihnen eine Liste zur Hand gibt, wo sie sehen, was ihr Kind für den Unterricht mitbringen soll, darf oder nichtdarf. Dieses Schreiben sollte auch einen Nachfragebogen über Beeinträchtigungen oder Krankheit des Kindes beinhalten, die aus Versicherungsgründen aufgehoben werden sollte.

5 vgl. MBWW 1998, 34-35

 CC BY-SA

Die erste Lehrveranstaltung

In der ersten Lehrveranstaltung sind alle Punkte, die vorab betrachtet wurden zu berücksichtigen und an die SuS weiterzugeben. Die wichtigste Regel beim Schwimmunterricht ist: Zeit lassen und Ruhe bewahren!
Im Schwimmbad angekommen sollten die wichtigsten Schritte noch einmal mit den Kindern durchgegangen werden. Wo sind die Umkleiden, Duschen, Toiletten usw., wo sollen die Kinder vor und in der Schwimmhalle warten und an welche Verhaltensregeln sollen sie sich halten.
Hierbei ist es sehr wichtig, dass man die Verhaltensregeln mit den Kindern bespricht und Dokumentiert. Zu diesen Regeln zählt:

- Keiner verlässt die Gruppe ohne sich abzumelden
- Keiner geht ohne Erlaubnis ins Wasser
- Nicht laufen
- Was ist das Notfallsignal und was sollen die Kinder dann machen

Der letzte Punkt ist sehr wichtig, das Notfallsignal sollte eine Kombination aus einem akustischen und gestischen Signal sein, z.B. zweimaliges Pfeifen und Kreuzen der Arme über dem Kopf. Bei diesem Signal sollen alle Kinder sofort aus dem Wasser kommen und sich am vereinbarten Treffpunkt versammeln. Der Ablauf wird in der ersten Unterrichtseinheit mehrmals besprochen, geübt und überprüft, damit die Kinder diesen verinnerlichen.
Der nächste sehr wichtige Aspekt im Schwimmunterricht ist die Schülerzahl. Der Lehrende muss sich vorab darüber informieren, mit wie vielen Kindern der Schwimmbadbesuch angetreten wird und wie viele Teilnehmer aktiv oder passiv sind. Diese Anzahl an SuS muss sowohl vor dem Betreten des Bades, vor dem Betreten der Schwimmhalle, mehrmals während des Unterrichts und auch beim Verlassen der Schwimmhalle und des Schwimmbades überprüft werden.
Die Lehrkraft selbst, muss während des Unterrichts Schwimmkleidung tragen, wobei es erlaubt ist, Sportbekleidung wie z.B. ein T-Shirt und Shorts darüber zu tragen. Es sollte aber immer bedacht werden, „dass sie zu jeder Zeit in der Lage sein müssen, unverzüglich und ohne Zeitverlust ins Wasser gehen zu können.“[6]

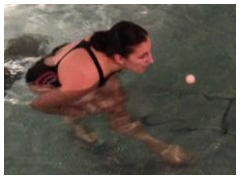
Weiterer Ablauf des Schwimmunterrichts

Der weitere Ablauf des Schwimmunterrichts richtet sich nach den Kindern und ihren Leistungsständen. Hierbei ist eine Differenzierung häufig nötig, da gerade beim Schwimmen die Spanne zwischen SuS, die schon sehr gut schwimmen können und SuS die noch gar nicht schwimmen können, sehr groß sein kann.
Außerdem müssen die Verhaltensregeln immer beachtet werden und bei Nichteinhaltung oder Missverständnissen sind diese erneut mit den Kindern zu besprechen. Falls auch dies keine Wirkung zeigt, müssen Maßnahmen getroffen werden um das Gefahrenpotential zu verringern.

6 lernen, spielen und Sport dlrg

 CC BY-SA

Übungssammlung zur Wassergewöhnung

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Tischtennisball pusten[7]	Tischtennisbälle (Anzahl der SuS)	Einzelarbeit; stehtiefes Wasser	Der Tischtennisball muss von der einen Seite des Beckens auf die andere Seite transportiert werden. Er darf dabei von keinem Körperteil berührt werden, sondern nur gepustet werden. Die Hände sind dabei auf dem Rücken.	Diese Übung ist auch als Staffel denkbar.	
Bäumchen wechsel dich![8]	Tauchringe (Anzahl der SuS minus 1)	Stehtiefes Wasser, Gruppenübung; Tauchringe werden auf dem Boden verteilt	Jedes Kind berührt einen Ring mit dem Fuß. Der überzählige SuS ruft „*Bäumchen wechsel dich*!“, worauf alle SuS den Tauchring verlassen und einen neuen suchen. Der nun überzählige SuS leitet die nächste Runde ein.	Es können mehrere SuS übrig sein. Man kann Bewegungsaufgaben stellen, um zum nächsten Ring zu gelangen, wie z.B. rückwärts laufen oder hüpfen	
Komm mit – Lauf weg[9]		Stehtiefes Wasser, Gruppenübung; Kinder stehen in einem Innstirnkreis, außer der „Läufer“.	"Läufer" bewegt sich um den Kreis herum und tippt einem SuS auf die Schulter. Nun ruft er entweder „*Komm mit!*“ oder „*Lauf weg!*“. Der ausgewählte SuS muss nun entweder hinterher laufen oder in die entgegengesetzte Richtung. Wer zuerst auf dem freien Platz ist darf dort stehen bleiben.	Hierbei ist es auch möglich die Bewegungen der Kinder zu variieren, wie z.B. durch rückwärts laufen, hüpfen auch zwei oder einem Bein oder hinzufügen von Armbewegungen.	

7 vgl. Fahrner 2009, 28

8 vgl. Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft 2009, 50

9 vgl. Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft 2009, 51

 BY-SA

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Atomspiel[10]		Stehtiefes Wasser; Gruppenübung	Die Kinder bewegen sich kreuz und quer durch das Becken. Der Lehrer oder Spielleiter ruft eine Zahl in dem Raum, worauf hin sich die SuS schnellstmöglich mit anderen SuS zu einer Gruppe zusammen finden, deren Mitgliedergröße die gerufene Zahl ist.	Es können noch mehr Zahlen hinzugefügt werden, z. B: • 2. Zahl: Anzahl der Hände, die aus dem Wasser gestreckt werden. • 3. Zahl: Anzahl der Füße, die aus dem Wasser ragen sollen.	
Kachelfugen nicht berühren![11]		Stehtiefes Wasser; Einzelübung	Die SuS gehen durch das Wasser. "Wer kann sich selbst fünf Schritte lang beobachten ohne das Gesicht über Wasser zu nehmen?	Anzahl der Schritte variieren	
Farbe erkennen[12]	Zwei verschieden farbige Tauchringe pro Partnergruppe	Stehtiefes Wasser; Partnerübung	Die Partnergruppe taucht unter. Einer hält hinter seinem Rücken zwei verschieden farbige Tauchringe. Einen der beiden zeigt er vor. Nach dem Auftauchen sagt der Partner, welche Farbe der Ring hatte.	Andere für Wasser geeignete Gegenstände	
Schatzübergabe[13]	Je ein Tauchring pro Partnergruppe	Stehtiefes Wasser; Partnerübung	Die Partnergruppe taucht gleichzeitig unter. Unter Wasser übergeben sie ihren "Schatz" ohne den Boden zu berühren.	• "Wie oft schafft ihr es in einem Tauchgang den Schatz zu übergeben?" • Schatz mit den Füßen übergeben	

10 vgl. Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft 2009, 52

11 vgl. Fahrner 2009, 28

12 vgl. Fahrner 2009, 29

13 vgl. Fahrner 2009, 34

 BY-SA

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Whirlpool[14]		Stehtiefes Wasser; Gruppenübung; eine Gruppe von 6 bis 8 SuS bildet einen Innenstirnkreis	Die Gruppe versetzt das Wasser unterhalb der Wasseroberfläche in Bewegung. Ein weiterer SuS darf in die Mitte treten und die Strömungen des Wassers erfahren. Die Gruppe soll dabei folgende Hand- und Armbewegungen variieren: • Arme angewinkelt bzw. gestreckt • Finger sind gespreizt oder zur Faust geballt • Langsame und schnelle Bewegungen • Langsame und schnelle Richtungswechsel Der SuS in der Mitte soll die unterschiedlichen Strömungen erfahren und Unterschiede herausstellen.	Auch die Frage: "*Wie kann der Whirlpool am besten betrieben werden?"* kann in die Unterrichtssequenz gewinnbringend eingefügt werden.	
Zahlen erkennen[15]		Stehtiefes Wasser; Partnerübung	Übung wie oben nur jetzt soll einer der Partner mit seinen Fingern eine Zahl zeigen und der andere Partner sagt ihm die Zahl über Wasser.		
Singsang[16]		Stehtiefes Wasser; Partnerübung	Übung wie oben nur jetzt singt oder summt einer der Partner ein bekanntes Lied, welches der andere Partner erkennen muss.	Die Partner erzählen sich vom Wochenende.	

14 vgl. Fahrner 2009, 44

15 ebd.

16 vgl. Fahrner 2009, 29

 BY-SA

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Wasserwi-derstand erspüren[17]		Stehtiefes Wasser; Einzelübung	Die SuS stehen im Wasser und bewegen dabei ihre Arme und Hände von vorne oben nach hinten unten dicht am Körper vorbei. Dabei sollen sie den Wasserwiderstand als Drückgefühl erfahren. Die folgenden Körperhaltungen sollen als Kontrastaufgaben durchgeführt werden: **Handhaltung** • Hände als Fäuste oder mit gespreizten Fingern • Handkante oder Handinnenfläche voraus **Raumbahnen** • Gerade Bahnen • Krummlinige Bahnen • Zick-Zack-Bahnen **Bewegungsgeschwindigkeiten** • Schnell oder langsam • Beschleunigend oder • Verlangsamend	Kontrastaufgaben können von Lehrer erteilt werden oder schon auf vorgefertigten laminierten Blättern den SuS am Beckenrand bereitgelegt werden.	
Wellenbad[18]	ein Ball	Gruppenübung	Die Gruppe setzt sich gleichmäßig aufgeteilt mit den Beinen im Wasser auf den Beckenrand gegenüber hin. In die Mitte des Beckens schwimmt ein Ball. Welche Mannschaft schafft es mit Beinbewegung und den daraus resultierenden Wellen den Ball auf die andere Seite zu befördern?		

17 vgl. Fahrner 2009, 45

18 vgl. Fahrner 2009, 43

 BY-SA

Übungssammlung zur Wasserbewältigung

Schweben unter und auf dem Wasser

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Wie schwerelos[19]		Stehtiefes Wasser; Einzelübung	Die SuS atmen tief ein und tauchen unter. Diese eingenommene Position sollen gehalten werden. Nach einer kurzen Zeit sollen sie die Luft langsam ausatmen und langsam ohne Bewegung der Gliedmaßen zu Boden sinken.	• Verschiedene Körperpositionen vorgeben (gehockte Beine, gestreckter Körper usw.) • Wer kann sich auf den Boden setzen oder legen?	
Päckchen[20]		Stehtiefes Wasser; Einzelübung	Vor Beginn der Übung atmet der SuS tief ein. Anschließend bildet er mit seinem Körper ein "Päckchen", d. h. er winkelt die Beine vor seinem Körper an und umgreift seine Beine mit den Armen (→ "So klein wie möglich machen"). Die Aufgabe soll es sein, durch das Anhalten der Luft und das Ausatmen experimentell die Körperlage im Wasser zu verändern. Wie kann die Sinkgeschwindigkeit durch das Ausatmen beeinflusst werden?	• Die Körperposition soll im Raum eingehalten werden. • Die Augen sollen geöffnet bleiben, damit sie sich im Raum orientieren können. • Mit den Armen und Füßen sich in Bewegung versetzen	
Saltos[21]		Stehtiefes Wasser, Einzelübung	SuS sollen unter Wasser Saltos um die verschiedenen Körperachsen in verschiedenen Körperpositionen schlagen.	Handstände in verschiedenster Ausführung sind auch denkbar.	▶ 1

19 vgl. Fahrner 2009, 33

20 vgl. Fahrner 2009, 34

21 vgl. Fahrner 2009, 44

 BY-SA

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Seestern[22]		Stehtiefes Wasser; Einzelübung	Die SuS sollen auf der Wasseroberfläche schweben. Dazu sollen sie alle Gliedmaßen von sich strecken, sodass ihr Körper einem Seestern ähnelt. Der Bauchnabel zeigt dabei zur Decke. Nun sollen wie oben die verschiedenen Effekte beobachtet werden.		
Schwebende Statue[23]		Stehtiefes Wasser; Partnerübung	Der eine Partner legt sich mit dem Rücken auf das Wasser. Der andere Partner unterstützt die Position des schwebenden Partners am Rücken und Oberschenkeln. Zunehmend wird die Unterstützung reduziert und die "schwebende Statue" muss ihre Position halten.	• Bauchlage statt Rückenlage • SuS sollen allein in die Position der "schwebenden Statue" gelangen und sie auch halten	
Scheibenwischer[24]		Stehtiefes Wasser; Einzelübung	Aufbau soll identisch wie bei der Zielübung zur "Schwebenden Statue" sein. Nun sollen sie in der schwebenden Position an der Wasseroberfläche das Wasser "mit den Unterarmen streicheln". Dazu sollen die Arme in Verlängerung der Schulterachse gehalten werden und nur die Unterarme in einer "Scheibenwischer"-Bewegung bewegt werden, sodass der Körper nicht absinkt.	• Wer kann sich in dieser Position drehen? • Wer kann seinen Körper fußwärts antreiben? • Welche Partnergruppe schafft es, sich an den Füßen gegenseitig weg zu schieben?	

22 vgl. Fahrner 2009, 34

23 vgl. Fahrner 2009, 35

24 vgl. Fahrner 2009, 46

 BY-SA

Gleiten an der Wasseroberfläche

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Ringübergabe aus dem Gleiten[25]	Ein Ring pro Partnergruppe	Stehtiefes Wasser; Partnerübung	Partnergruppe steht sich mit einem Abstand von 2m gegenüber. Ein SuS hält einen Ring in der Hand. Auf ein Zeichen starten springen beide mit Abdruck vom Beckenboden ab und gleiten dicht an der Wasseroberfläche aufeinander zu. Beim Vorbeigleiten oder am direkten Treffpunkt übergeben sie den Ring.	• Abstand mehr und mehr vergrößern • In Rücken- oder Seitlage gleiten	
Strömungskanal[26]		Stehtiefes Wasser; Gruppenübung; gesamte steht in einer ein Meter breiten Gassenformation	An einem Ende der Gasse steht ein SuS. Aufgabe der SuS in der Gassenformation ist es, das Wasser in die endgegengesetzte Richtung des einzelnen SuSs mit den Armen und Händen in Bewegung zu bringen. Wenn alle SuS aktiv und im gleichen Rhythmus das Wasser bewegen, entsteht ein Strömungskanal. Der einzelne SuS stößt sich nun vom Beckenrand ab und gleitet ohne Aktive Bewegung der Arme oder Beine bis ans Ende der Gasse und stellt sich dort wieder an. Am Anfang der Gasse macht sich nun der nächste SuS bereit, durch den Strömungskanal zu gleiten.		

25 vgl. Fahrner 2009, 37

26 ebd.

 BY-SA

Gleiten unter Wasser

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Experimente zur optimalen Gleitposition[27]	Mögliches Material: Kleidung von DLRG	Stehtiefes Wasser; Querbahnen → Gegenverkehr vermeiden; Einzelübung	Die SuS sollen sich kräftig mit beiden Beinen von der Beckenwand mit Blick auf den Beckenboden abstoßen und mit einer stromlinienförmigen Position unter Wasser sowie ohne weiteren Antrieb so weit wie möglich gleiten. Sie sollen ihre Körperposition in der Gleitphase variieren und durch experimentieren herausstellen, welche Position am geeignetsten ist. Dazu sind folgende Positionen denkbar: • Beide Arme in Vorhalte • Beide Armen an der Hüfte • Ein Arm in Vorhalte und ein Arm an der Hüfte (→ Superman) • Arme seitlich gestreckt (→ Flieger) • Zehenspitzen gestreckt • Zehen zum Schienbein gezogen • Kopf in Verlängerung der • Wirbelsäule • Kopf im Nacken • Beine zusammen • Beine gestreckt • Knie anziehen • Gestrecktes Handgelenk • Abgeklapptes Handgelenk	• Experimente mit Kleidung • In Rücken- oder Seitlage abstoßen und gleiten • Wer gleitet am weitesten? • Gleiten mit Kleidung	

27 vgl. Fahrner 2009, 36

 BY-SA

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Rakete[28]	Für 3 SuS einen Reifen	Stehtiefes Wasser; Einzelübung	Die SuS sollen mit einer stromlinienförmigen Position nach Abdruck von der Beckenwand durch senkrecht zur Wasseroberfläche gehaltene Reifen gleiten.	• Anzahl der Reifen ändern • Abstand der Reifen verändern	▶ 2
Sprung mit anschließendem Gleiten[29]	Für 3 SuS einen Reifen	Einzelübung	Übungsaufbau ist identisch zu den bislang beschriebenen. Nur nun erfolgt der Antrieb aus einem Kopfsprung aus der gehockten Position am Beckenrand. Dabei sollen die SuS mit möglichst geringem Strömungswiderstand eintauchen. Dies kann auch experimentell erarbeitet werden (siehe dazu "Experimente zur optimalen Gleitposition").	SuS müssen durch einen Reifen, der auf der Wasseroberfläche liegt, springen.	
Kettengleiten[30]		Stehtiefes Wasser; Partner- oder Gruppenübung	Der erste Partner stößt sich von der Beckenwand ab und gleitet durch das Wasser. Unmittelbar danach stößt sich der zweite Partner auch ab und versucht die Knöchel seines Partners voraus zu ergreifen und mit zu gleiten.	• Welche Partnergruppe gleitet am weitesten? • Wie viele SuS gleiten in einer Kette maximal hintereinander, ohne dass sie auseinander bricht?	
Baumstammrollen		Einzelübung	Die SuS stoßen sich kräftig vom Beckenrand am und gleiten gestreckt durch das Wasser, während sie sich um ihre Körperlängsachse drehen.		▶ 3

28 vgl. Fahrner 2009, 36

29 vgl. Fahrner 2009, 37

30 vgl. Fahrner 2009, 38

 BY-SA

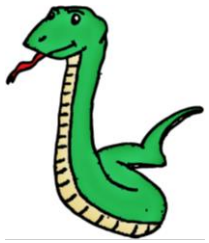
Tauchen

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Müde, matt, tot[31]	Ein bis drei Bälle	Stehtiefes Wasser, Gruppenübung; SuS stehen im Innenstirnkreis	Die SuS werfen sich den Ball zu. Wird der Ball nicht gefangen, so ist das Kind: • Beim 1. Mal → müde • Beim 2. Mal → matt • Beim 3. Mal → tot • Die Aufgabe der Kinder ist es nun: • Bei müde → bis zu den Schultern ins Wasser gehen. • Bei matt → bis zum Kinn. • Bei tot → untertauchen (der Spieler ist ausgeschieden)	Hierbei kann man beim Werfen einige Variationen einbauen. • Mit einer Hand werfen / fangen • Vor dem Zuwerfen den Namen rufen • Vor dem Fangen in die Hände klatschen	
Im Zoo[32]		Stehtiefes Wasser; Einzelübung	Die SuS stoßen sich von der Beckenwand ab und gleiten so weit wie möglich. Wenn sie langsamer werden, beginnen sie sich fortzubewegen. Dazu sollen sie Tiere nachahmen, wie z. B. ein Frosch, eine Qualle, eine Ente oder auch ein Seehund.	• Auch andere Personen oder Gegenstände sind möglich, wie z. B. Superman, ein Torpedo oder eine Rakete. • Ausführung in Rücken-, Bauch- oder Seitlage	

31 vgl. Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft 2009, 56

32 vgl. Fahrner 2009, 37

 CC BY-SA

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Wasser-schlange[33]		Stehtiefes Was-ser; Einzelübung	Die SuS stoßen sich kräftig von der Be-ckenwand ab und tauchen auf der Seite liegend durch das Wasser. Dazu wird der untere Arm (der dem Beckenboden am nächsten ist) ausgestreckt und der obere an den Körper gelegt. Der Antrieb erfolgt durch wellenförmige Bewegungen des ganzen Körpers.		
Delphin[34]	Reifen	Stehtiefes Was-ser; Einzelübung	Der Aufbau ist identisch zu "Wasser-schlange". Jetzt soll in Bauchlage ge-taucht werden. Dabei ist ein Arm in Schwimmrichtung gestreckt und der andere an den Körper gelegt werden. Der SuS soll wie ein Delphin durch einen Reifen, der senkrecht zur Wasserober-fläche gehalten wird, tauchen.	• Veränderung der Bewe-gungsamplitude (große und kleine Wellen) • Mehrere Reifen auf einer Bahn halten	

33 vgl. Fahrner 2009, 48

34 vgl. Fahrner 2009, 49

 BY-SA

Spielesammlung

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Fischer, wie tief ist das Wasser?[35]	Hütchen	Stehtiefes Wasser; Fangzone durch Hütchen am Beckenrand markieren. Einen Fänger bestimmen und die restlichen Spieler beginnen auf der anderen Beckenseite	Der vorher bestimmte Fänger steht auf der gegenüberliegenden Seite des Beckens den Spielern gegenüber. Die Spieler haben das Ziel, ohne gefangen zu werden, auf die andere Seite des Beckens zu gelangen. Der Fänger versucht dies zu verhindern, indem er die Gegenspieler fängt. Zu Beginn jedes Durchgangs erfolgt das bekannte Frage-Antwort-Ritual. Dazu rufen die Spieler: „Herr Fischer, wie tief ist das Wasser?“ Der Fänger bzw. Fischer antwortet: „Fünfeinhalb Meter!“ (oder auch irgendeine andere Maßzahl). Die Spieler fragen wiederum: „Wie kommen wir hinüber?“ Woraufhin der Fischer eine Bewegungsform als Antwort ruft: „Seitwärts gehen!“ Nun bewegen sich alle Spieler mit der vorgegebenen Bewegungsform aufeinander zu. Wer gefangen wurde, hilft dem Fischer. Welcher Spieler schafft es am Ende übrig zu bleiben?	Mögliche Bewegungsformen: • Nur der Kopf schaut aus dem Wasser • Hüpfen • Schwimmen • Rückwärts laufen	
Wer hat keine Schwimmhilfe?[36]	Schwimmbretter, Poolnudeln, Pullbuoys o. Ä (Anzahl der SuS)	Stehtiefes Wasser mit Schwimmhilfen, die im Wasser treiben	Alle Spieler bewegen sich im Wasser, bis ein Signal ertönt. Daraufhin greift sich jeder Spieler eine Schwimmhilfe. Wer keine Schwimmhilfe ergreift, scheidet aus. Nach jedem Durchgang wird eine Schwimmhilfe aus dem Spiel genommen. Wer kann sich die letzte Schwimmhilfe sichern?	Wer keine Schwimmhilfe ergreifen kann, muss eine Zusatzaufgabe erledigen.	

35 vgl. Moosmann 2009, 231

36 vgl. Moosmann 2009, 232

 BY-SA

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Ohne Berührung[37]	Bälle, Poolnudel, Schwimmbretter, Pullbuoys o. Ä.	Stehtiefes Wasser; Partnergruppen bilden	Ein Spieler wird von seinem Mitspieler an den Händen durch das Wasser gezogen. Dabei schwimmen viele Gegenstände im Becken. Welches Team schafft es, in einer vorgegebenen Zeit so wenige Gegenstände wie möglich zu berühren?	Die Partnergruppen müssen eine Strecke möglichst ohne Gegenstandsberührung absolvieren. Das Spiel kann auch im Schwimmerbecken gespielt werden: Die Spieler schwimmen Bahnen. Wer schwimmt ohne Berührung eines Gegenstands am weitesten?	▶ 4
Transportstaffeln[38]	Bälle, Schwimmbretter, Poolnudeln, Pullbuoys, Flossen, Ringe o. Ä.	Stehtiefes Wasser; mehrere Mannschaften bilden; Pendel- oder Umkehrstaffel (je nach situativen Gegebenheiten)	Je nach Variante muss der Spieler einen Gegenstand oder mehrere Gegenstände transportieren. Dabei müssen alle Gegenstände immer in Griffweite sein, um ein Werfen der Gegenstände zu vermeiden.	**Bechertransport:** Becher muss am Anfang mit Wasser gefüllt werden und auf ein Schwimmbrett gestellt werden. Im Ziel wird der Inhalt in einen bereit stehenden Eimer gefüllt. Der Becher darf unterwegs nicht wieder aufgefüllt werden. Welche Mannschaft hat nach Ablauf der Zeit, das meiste Wasser in seinem Eimer? Oder welche Mannschaft hat zuerst den Eimer bis zu einer festgelegten Marke gefüllt? **Balltransport:** Einen Ball transportieren, ohne die Hände dabei einzusetzen. **Kleiderschwimmen:** Mannschaft muss immer die Kleider der DLRG tauschen und damit eine Strecke absolvieren.	 ▶ 5

37 vgl. Moosmann 2009, 234

38 vgl. Moosmann 2009, 243

 BY-SA

Name	Material	Organisation	Beschreibung	Variation	Bilder/ Videos
Piraten-klau[39]	Bälle, Hütchen, Schwimmbretter, Poolnudeln, Pullbuoys, Flossen, Ringe o. Ä.	Stehtiefes Wasser; zwei Mannschaften bilden; mit Hütchen Mittellinie am Beckenrand markieren	Jede Mannschaft hat in ihrer Spielhälfte die gleiche Anzahl und möglichst viele Gegenstände. Ziel ist es, in der gegnerischen Spielhälfte so viele Gegenstände wie möglich zu klauen. Dies darf von der gegnerischen Mannschaft nicht verhindert werden. Allerdings darf pro Überschreitung der Mittellinie immer nur ein Gegenstand geklaut werden. Außerdem muss der geklaute Gegenstand beim Transport immer in den Händen gehalten werden, um ein Werfen zu vermeiden. Welche Mannschaft hat nach Ablauf der vorgegebenen Zeit die meisten Gegenstände auf seiner Seite?	Eventuell die Bewegungs- oder Schwimmart vorgeben.	
Hebe den Schatz[40]	Ringe, Golfbälle o. Ä. (sinkende Gegenstände)	Stehtiefes Wasser; mehrere Mannschaften bilden; eine "Schatztruhe" für jede Mannschaft an den Beckenrand stellen	Die sinkenden Gegenstände werden großzügig im Becken verteilt. Die Mannschaften sollen so viele Gegenstände wie möglich in ihre Schatztruhe legen. Dabei darf immer nur ein Gegenstand transportiert werden Erst wenn der Gegenstand in die Schatztruhe gelegt wurde, darf ein neuer geholt werden. Welche Mannschaft schafft es innerhalb einer bestimmten Zeit die meisten Gegenstände zu bergen?	• Welche Mannschaft schafft es als erste, 10 Gegenstände in ihre Schatztruhe zu legen? • Das Spiel ist auch mit schwimmenden Gegenständen gespielt werden.	

39 vgl. Moosmann 2009, 238

40 vgl. Fahrner 2009, 29

 BY-SA

Checkliste für die Gegebenheiten des Schwimmbads

1

- **Wo treffe ich mich mit den SuS (Treffpunkt)?** ☐
- **Wo sind die Umkleiden, Duschen, Toiletten usw.?** ☐
- **Wo treffe ich mich mit den SuS nach dem Umziehen?** ☐
- **Wie sehen die Rettungswege bzw. Sicherheitsbestimmungen im Schwimmbad aus?** ☐
- **Welche Becken bzw. Bahnen stehen mir zur Verfügung?** ☐
- **Wo befinden sich die Schwimmmaterialien?** ☐
- **Welche Schwimmmaterialien stehen mir zur Verfügung?** ☐
- **Welchen Standpunkt kann ich einnehmen, um das Geschehen im Becken am besten beobachten zu können?** ☐
- **Wo treffe ich mich nach dem Schwimmunterricht und nach dem Duschen mit den SuS?** ☐

 CC BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Frank, G.	Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen	Schorndorf	2008	Hofmann
Moosmann, K (Hrsg.)	Das große Limpert-Buch der kleinen Spiele	Wiebelsheim	2009	Limpert
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung (MBWW) (Hrsg.)	Lehrplan Sport, Sekundarstufe I	Mainz	1998	
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung (MBWW) (Hrsg.)	Rahmenplan Grundschule, Teilrahmenplan Sport	Mainz	2008	
Fahrner,M. &Moritz, N.	Doppelstunde Schwimmen	Schorndorf	2009	Hofmann
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (Hrsg.)	Lernen, Spielen und Sport im Bewegungsraum Wasser Band 1	Dortmund	2009	Landessportbund NRW
Kurt Wilke	Schwimmen Lernen für Kinder und Erwachsene	Aachen	2007	Meyer & Meyer

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Rebecca Jedamsky, Sabrina Mészáros, Hans-Martin Jakobs, Maren Hoffmann und Anna-Lena Habermeier

Video

Nummer	Urheber
Video 1-5	Anna-Lena Habermeier

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Maren Hoffmann, Anna-Lena Habermeier/Sportlehrerin/ Lehramtsstudentin	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA