



2 Spiele zur Wassergewöhnung

1

Waschmaschine



5 Min.



Materialien:

keines

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Alle Kinder befinden sich im schultertiefen Wasser, fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. Langsam beginnen die Kinder nun, sich im Kreis zu drehen (die Waschmaschine beginnt zu laufen).

Auf Zuruf werden folgende Aufgaben ausgeführt:

- Rechts bzw. links: Die Richtung wird gewechselt.
- Wasser: Mit den Händen wird Wasser von außen in den Kreis geschoben.
- Waschpulver: Die Kinder blubbern mit dem Mund ins Wasser.
- Schleudern: Die Kinder drehen sich immer schneller im Kreis.
- Turbo: Die Kinder drehen sich um sich selbst.

Varianten:

- Das Tempo der Zurufe kann erhöht werden, um so den Schwierigkeitsgrad zu steigern.
- Es können 2 Kreise gebildet werden: 1 Außenkreis und 1 Innenkreis. Beide Kreise drehen sich anfangs in die gleiche Richtung und führen die Aufgaben, die zugerufen werden, zeitgleich aus. Danach können sich die beiden Kreise auch in entgegengesetzte Richtungen bewegen, wodurch es etwas schwieriger wird, die zugerufenen Aufgaben auszuführen.
- Die beiden Kreise können auch so aufgeteilt werden, dass 1 Kreis nur aus den Jungen und 1 Kreis nur aus den Mädchen besteht.



3 Spiele zu den Schwimmtechniken

15

Transportstaffel



10 Min.



Materialien:

1 Schwimmbrett und 1 Tauchring pro Gruppe, ggf. Ball (Wasserball, Softball oder Luftballon)

Wassertiefe:

tief

Schwimmtechnik:

Brustschwimmen, Kraulschwimmen

Durchführung:

Der Lehrer teilt die Kinder in 2 gleich große Gruppen ein. Jede Gruppe bekommt 1 Schwimmbrett und 1 Tauchring. Der Ring muss nun auf dem Schwimmbrett transportiert werden, ohne dass er ins Wasser fällt. Auf der gegenüberliegenden Seite wartet bereits ein Teammitglied und nimmt das Schwimmbrett an sich, um es weiter zu transportieren. Rutscht ein Tauchring vom Schwimmbrett, muss er wieder hochgetaucht werden. Gewonnen hat die Gruppe, deren Teammitglieder zuerst alle 1-mal die Seite gewechselt haben.

Varianten:

- Das Schwimmbrett kann mit weiteren Gegenständen beladen werden. Die Gruppe, die die meisten Gegenstände transportiert, gewinnt.
- In den Tauchring kann auch ein passender Wasserball, Softball oder Luftballon gelegt werden. Hierdurch wird das Schwimmen mit dem Schwimmbrett erschwert.
- Das Spiel kann auch wie folgt abgewandelt werden: Jedes Kind bekommt 1 Schwimmbrett und es werden mehrere Gruppen (maximal 5 Kinder) gebildet. Das erste Kind der Gruppe schwimmt mit seinem Schwimmbrett und dem Tauchring zur gegenüberliegenden Seite, wo das nächste Kind der Gruppe das Schwimmbrett in Empfang nimmt. Es schiebt sein eigenes Schwimmbrett unter das Schwimmbrett mit dem Tauchring und schwimmt zur gegenüberliegenden Seite. Auf diese Weise entsteht ein hoher Schwimmbretturm und es wird mit jedem Brett schwieriger, von einer Seite auf die andere zu schwimmen. Auch hier gilt: Fällt der Ring vom Brett, muss er aus dem Wasser getaucht werden und die Gruppe muss von vorne beginnen.



4 Spiele zum Springen und Tauchen

28

Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?



10 Min.



Materialien:

keines

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Am Beckenrand steht 1 Kind, der Fischer, den anderen Kindern gegenüber. Die Kinder rufen dem Fischer zu: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“

Der Fischer nennt eine Wassertiefe, z. B. 5 m, 300 cm etc.

Die Kinder fragen: „Wie kommen wir hinüber?“

Der Fischer überlegt sich eine Fortbewegungsart, z. B. hüpfend auf 1 Bein, hüpfend auf 2 Beinen, tauchend, springend wie ein Delfin, tauchend wie ein Muschelsucher etc. und ruft diese den Kindern zu.

Nun versuchen die Kinder in der genannten Fortbewegungsart auf die gegenüberliegende Beckenrandseite zu gelangen, ohne dabei vom Fischer gefangen zu werden. Wer gefangen wird, hilft in der nächsten Runde dem Fischer.

29

Brückenfangen



10 Min.



Materialien:

keines

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Im Nichtschwimmerbecken wird ein Bereich für das Spiel festgelegt. Es gibt 2 Fänger, die versuchen, ihre Mitspieler zu fangen. Wer gefangen ist, muss sich breitbeinig (wie eine Brücke) hinstellen. Befreit werden kann eine „Brücke“ von den übrigen Kindern, die noch nicht gefangen wurden, indem diese durch die gegrätschten Beine tauchen.



41 Kartenschwimmen



15 Min.

**Materialien:**

2-mal laminierte Karten mit den Zahlen von 1 bis 10 für jede Gruppe (siehe Kopiervorlage auf S. 54, größer kopieren, ausschneiden und laminieren)

Wassertiefe:

tief

Durchführung:

Es werden 2 Mannschaften gebildet. Am Ende einer festgelegten Strecke liegen für jede Mannschaft die Nummernkarten von 1 bis 10 verdeckt sowie durcheinander außerhalb des Wassers auf dem Beckenrand. Jeweils 1 Schüler schwimmt zu den Karten und dreht 1 Karte um. Zunächst muss die Zahl 1 gefunden werden. Findet er sie nicht beim ersten Versuch, schwimmt er mit leeren Händen zu seiner Gruppe zurück. Der zweite Schüler startet nun und versucht ebenfalls, die Zahl 1 zu finden. Hat er sie gefunden, darf er sie mit zu seiner Gruppe nehmen. Nun muss die Karte mit der Zahl 2 gefunden werden. Es gewinnt die Gruppe, die als Erstes alle 10 Karten zum Startpunkt gebracht hat. Wichtig ist hierbei, dass die Schüler immer nur 1 Karte umdrehen und nur 1 Karte mitbringen.

Tipps:

Um das Spiel zu vereinfachen, können die Kinder sich gegenseitig Hinweise zum taktischen Vorgehen geben, z. B. können sie sich gegenseitig Tipps geben, welche Karte sie als Letztes aufgedeckt haben und an welcher Stelle diese liegt.

Es bietet sich an, die Zahlenkarten nach dem Kopieren zu laminieren.



54 Abschlepp-Staffel



10 Min.

**Materialien:**

keines

Wassertiefe:

tief

Durchführung:

Die Schüler werden in 4er-Gruppen aufgeteilt. Der erste Schwimmer steht am Startblock, die 3 anderen Schwimmer stehen auf der gegenüberliegenden Seite. Mit einem Kopfsprung springt der erste Schwimmer ins Wasser und schwimmt 1 Bahn zu der gegenüberliegenden Seite. Dort geht der zweite Schüler ins Wasser, der erste Schüler nimmt den zweiten Schüler nun in den Achselschleppgriff und schwimmt mit ihm bis zum Startpunkt zurück. Nun schwimmt der „gerettete“ Schüler zurück zu seiner Gruppe und „rettet“ das dritte Kind etc.

Variante:

Dieses Spiel kann auch als Staffel gespielt werden, oder auch als einfache Übung dienen, um den Schleppgriff zu üben.

Tipp:

Zuvor sollten die Schüler das Abschleppen bzw. den Abschleppgriff gut üben und das Abschleppen sicher beherrschen.





67 Schneller Ball



10 Min.

**Materialien:**

1 Ball, 1 Tauchring pro Schüler

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Die Schüler stellen sich im Becken im Kreis auf und markieren ihre Position mit dem Tauchring, der vor jedem Kind im Wasser auf dem Beckenboden liegt.

1 Kind bekommt 1 Ball. Seine Aufgabe ist es nun, nachdem es den Ball an seinen Nachbarn weitergegeben hat, 1 Runde um den gesamten Kreis zu laufen, zu schwimmen oder zu tauchen. Die anderen Kinder im Kreis geben den Ball so schnell wie möglich weiter. Jedes Kind muss den Ball dabei in den Händen gehalten haben. In dieser Zeit versucht das Kind, das den Kreis umrundet, rechtzeitig zur nächsten Ballübergabe wieder an seinem Platz zu sein. Es läuft, schwimmt oder taucht also gegen den Ball. Anschließend ist das Nachbarkind dran.

Variante:

Schafft es das Kind nicht, wieder rechtzeitig an seinem Platz zu sein und den Ball in Empfang zu nehmen, muss es eine der folgenden Übungen durchführen, z. B.: 1-mal durch den Kreis tauchen, 1-mal durch den Kreis schwimmen, 1-mal auf beiden Beinen durch den Kreis hüpfen etc.

Tipp:

Bei einer geraden Anzahl an Kindern wird der Ball stets direkt an den Nachbarn weitergegeben. Bei einer ungeraden Anzahl an Kindern wird der Ball immer an den übernächsten Nachbarn weitergegeben, sodass der Ball erst nach 2 Runden wieder seine Ausgangsposition erreicht.