

WASSERBEWÄLTIGUNG (1. FOLGE)

Eine spielerische Vertiefung der Kernelemente „Atmen/Tauchen und Auftreiben“

Vorbemerkungen/Ziele

„Schwimmen können“ als eine Grundfertigkeit, sollte möglichst schon im frühen Kindesalter gelernt werden. Am Anfang des Lernprozesses stehen die zwei Bereiche „spielerische Wassergewöhnung und Wasserbewältigung“.

Die Wasserbewältigung kann dabei für den Lernweg sinnvoller Weise in die fünf Kernelemente Atmen / Tauchen, Auftreiben, Gleiten, Springen und Antreiben unterteilt werden. Wer alle Kernelemente beherrscht, kann sich sicher im und unter Wasser bewegen. Die Stunde dient eher der spielerischen Vertiefung und bietet sich auch für Kinder an, die die Grundlagen des Schwimmens schon beherrschen (z. B.: Seepferdchen-Kinder). Der erste Schwerpunkt liegt auf dem Kernelement „Atmen/Tauchen“, da dieses absolut elementar für das Schwimmen-Lernen ist und an diesem Punkt die häufigsten Lernschwierigkeiten entstehen. Der zweite Schwerpunkt liegt auf dem Kernelement „Auftreiben“. Hier sollen die speziellen Eigenschaften des Wassers erfahrbar gemacht und vertieft werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● Begrüßungsspiel

- ⊕ Die Kinder laufen bei Musik kreuz und quer durch das Wasser (möglichst im Rhythmus der Musik) und sobald die Musik aussetzt, bekommen alle Kinder eine Aufgabe:
 - Möglichst vielen die Hände schütteln.
 - Möglichst vielen vorstellen.
 - Möglichst viele auf ganz unterschiedliche Art begrüßen (Schulter klopfen, Füße schütteln, Nase reiben (Eskimo), etc.

Variationen:

- Sobald Musik aussetzt, Aufgabe wie oben, jedoch unter Wasser ausführen.
- Zusätzliche Aufgaben für unter Wasser: sich verbal begrüßen; erzählt eurem Partner, was es zum Mittagessen gab, etc.

SCHWERPUNKT I

● Virus

- ⊕ Ein Kind ist das Virus und versucht, die anderen Kinder zu „infizieren“, indem es sie mit einem Ball berührt (darf nicht geworfen werden).
 - „Infizierte“ Kinder bleiben breitbeinig mit den Armen nach oben stehen und können von „gesunden“ Kindern geheilt werden, indem diese durch ihre Beine tauchen.

Variation:

- Zu Beginn des Spiels werden zwei (oder mehr, je nach Gruppengröße) Kinder festgelegt, die die anderen Kinder „heilen“ können. Die anderen Kinder können dies nicht.

● Chaos

- ⊕ Auf dem Wasser liegen Schwimmbretter verstreut:
 - Wer kann zu erst drei Bretter genau hintereinander auf einer Linie anordnen? Die Bretter dürfen nur mit der Stirn bewegt und nicht mit Händen oder Armen berührt werden.

Variation:

- Das Gesicht muss während des Transports der Bretter immer im Wasser sein (kontinuierlich durch Mund und Nase ausatmen)

● = Inhalt, ⊕ = Organisation

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren, die die Wassergewöhnung abgeschlossen haben und auch schon erste Erfahrungen mit den Kernelementen „Atmen/Tauchen“ und „Auftreiben“ gemacht haben.

Geräte/Material: Musik, Bälle, Müllsäcke, Luftballons, Schwimmbretter, Zettel

Ort: Lehrschwimmbecken (hüft- bis brusttiefes Wasser)

Absichten und Hinweise

- ⊕ Spiel zum Stundeneinstieg:
 - Kommunikation unter den Kindern.
 - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern.
 - Schnelles Orientieren im Wasser.
 - Vermittlung elementarer Bewegungserfahrungen im Wasser.
- ✔ Aufgaben möglichst schnell variieren und Ideen der Kinder mit aufnehmen.



⊕ Tauch- und Fangspiel:

- Das Wasser als Spielraum nutzen.
- Etwas wagen und verantworten.
- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern.
- Schnelles Orientieren im Wasser.
- Vermittlung elementarer Bewegungserfahrungen im Wasser (Atmen & Tauchen).
- Kooperieren und sich verständigen.
- ✔ Die „heilenden“ Kinder kennzeichnen (Badekappen o.ä.).

⊕ Spielerische Atemübung:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern.
- Etwas wagen.
- Orientieren im Wasser.
- Eigenschaften des Wassers erfahren und wahrnehmen.

⊕ = Absicht, ✔ = Hinweis

Individual-
sportarten

Schwimmen

07.2006



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT II

● **Atomspiel**

- ⊙ Die Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum und in Abständen ruft die/der Spielleiter/in drei Zahlen in den Raum:
 - Die erste Zahl gibt die Gruppengröße an, zu der sich die Kinder schnellstmöglich zusammen finden sollen.
 - Die zweite Zahl gibt vor, wie viele Hände aus dem Wasser gehalten werden sollen.
 - Die dritte Zahl gibt vor, wie viele Füße aus dem Wasser gehalten werden sollen.

● **Rodeo**

- ⊙ In einen Müllsack werden mehrere Luftballons (drei bis vier) eingeschlossen und die Müllsäcke dienen nun als „Bulle“ zum Rodeoreiten (pro „Bulle“ drei Kinder):
 - Wer kann auf dem Bullen reiten bzw. schafft es ihn am längsten zu reiten?
 - Wer kann sich auf den Bullen sogar hinknien?
 - Die zwei Kinder die nicht reiten, haben am Anfang unterstützende Funktion (z.B. den Bullen festhalten, bis der/die Partner/in sitzt).

Variationen:

- Die zwei Kinder, die nicht reiten, erzeugen Wellen.
- Rodeo-Reiter werden von Gegnern bekämpft (Wellen, ziehen am Bullen, ...) und vom Team beschützt. Welches Team hält ihren ausgewählten Reiter am längsten?

● **Fliegender Teppich**

- ⊙ Die Kinder stellen sich in einen (Innenstirn-) Kreis auf und fassen jeweils ihre beiden Nachbarn an die Hände:
 - Die Kinder laufen im Kreis und auf Kommando hebt jedes zweite Kind (→ vorher einteilen) die Beine vom Boden.
 - Die Schwebelage sowohl in Bauch- und Rückenlage ausführen.

Variationen:

- Laufrichtungen wechseln.
- Position in der Schwebelage ändern: Knie anziehen, einen Fuß aus dem Wasser halten, Beine spreizen, etc..

AUSKLANG

● **Buchstabenrätsel**

- ⊙ Partnerarbeit:
 - Ein Kind liegt auf dem Wasser und versucht einen Buchstaben darzustellen.
 - Der/die Partner/in versucht, den dargestellten Buchstaben zu erraten.

Variationen:

- Wer kann einen Buchstaben auf Zuruf seines/r Partner/in darstellen?
- Wer kann die Buchstabenfolge seines Namens darstellen?

Abschluss als kleiner Wettkampf (zwei Gruppen):

- Ein Kind aus der Gruppe zieht einen Zettel mit einem darzustellenden Wort.
- Der Rest der Gruppe muss probieren das Wort zu erraten.
- Für jedes erratene Wort erhält die Gruppe Punkte.

Absichten und Hinweise

⊙ Reaktions- und Laufspiel:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern.
- Schnelles Orientieren im Wasser.
- Kooperieren und sich verständigen.

- ✔ Das Spiel dient hier dazu, zum zweiten Schwerpunkt überzuleiten und zur Gruppenbildung für die nächste Übung, bei der in 3er-Gruppen gearbeitet werden soll. Also beginnt die letzte Ansage im Atomspiel mit 3-...-... und diese Gruppenzusammensetzung bleibt danach bestehen.

⊙ Spielerische Auftriebsübungen:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern.
- Bewegungserfahrungen erweitern.
- Eigenschaften und Wirkungen des Wassers erfahren.
- Kooperieren und sich verständigen.



⊙ Spielerische Auftriebsübungen:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern.
- Bewegungserfahrungen erweitern.
- Eigenschaften und Wirkungen des Wassers erfahren.
- Auftriebskraft erfahren, verändern des Auftriebs durch Veränderung der Körperhaltung.

- ✔ Hier bietet es sich an, nach der Übung mit den Kindern die verschiedenen Erfahrungen bzgl. der verschiedenen Körperpositionen zu reflektieren und die Eigenschaften des Wassers (Auftrieb) zu thematisieren.

⊙ Spielerische Auftriebsübungen:

- Bewegungserfahrungen erweitern.
- Eigenschaften und Wirkungen des Wassers erfahren (Auftrieb).
- Kooperieren und sich verständigen.

- ✔ Möglichst nur einfache, den Kindern bekannte Wörter benutzen. Als Variation kann auch jede Gruppe, die zu erraten den Wörter für die jeweils andere Gruppe erstellen.



Autor:
Robert Collette

Literaturhinweis
Schwimmverband NRW,
DLRG Nordrhein (Hrsg.):
Lernen, Spiel und Sport im
Bewegungsraum Wasser.
Eine Arbeitshilfe für Mitar-
beiter/innen in der Offenen
Ganztagsschule. Duisburg
2006.
Cserépy, S. (Hrsg.):
SchwimmWelt: Schwimmen
lernen – Schwimmtechnik
optimieren. Bern 2004.

Illustration: Ulrike Horn
Foto: A. Bowinkelmann