

Wassergewöhnung - Wasservertrautheit - Wassergewandtheit

Die Wassergewöhnung ist die Voraussetzung dafür, dass aus dem Anfänger ein guter und wendiger Schwimmer wird. Sie hat demnach die Ziele:

1. Schulung der Bewegung um die verschiedenen Körperachsen.
2. Vorschulung von Bewegungsabläufen, die später für die Schwimmtechniken von Bedeutung sind.
3. Kräftigung der Muskulatur, die durch die Schwimmtechniken beansprucht wird.
4. Abbau überhasteter, schneller Bewegungen zugunsten zügiger und ökonomischer.

Die Wassergewöhnung setzt sich aus mehreren Teilbereichen zusammen, wobei jeder dieser Bereiche bis zur Beherrschung mindestens eine Lehrsicherheit - bei ängstlichen Kindern auch mehrerer - beansprucht:

- I. Auseinandersetzung mit dem Element Wasser**
- II. Erleben von Wasserdruck und Wasserwiderstand**
- III. Schulung der Atmung**
- IV. Aufenthalt unter Wasser (Tauchen)**
- V. Erleben des Auftriebes**
- VI. Gleiten in Brust- und Rückenlage**
- VII. Sprünge zur Mutschulung**

Die folgenden Übungen sind meist nach dem Prinzip „vom Einfachen zum Schweren“ geordnet. Sinnvoll wäre auch, Übungsreihen der einzelnen Teilbereiche der Wassergewöhnung parallel durchzuführen, so soll zum Beispiel mit den ersten Sprüngen ins Wasser nicht am Schluss der Wassergewöhnung begonnen werden.

I. Auseinandersetzung mit dem Element Wasser

Ziele: Spaß im Wasser erleben; Sicherheit vermitteln; Loslösen von Hilfsgeräten; sich beliebig lange und frei im Wasser bewegen

Duschen

Aufstellung im Gänsemarsch (Hände auf die Schultern des Vordermannes; ev. geht der Lehrer als erster) > unter die laufenden Duschen gehen (Wassertemperaturen der Duschen von warm auf kalt stellen)

Sitz auf der Treppe (Wasser reicht bis zu den Schultern)

Gesicht waschen, Wasser schöpfen, mit den Händen auf das Wasser klatschen, gegeneinander anspritzen, mit den Beinen strampeln

Raupe/Seeschlange spielen

Raupe/Seeschlange „schlängelt“ sich ins knietiefe/hüfttiefe Wasser

Hüpfkarussell

Schüler hüpfen an einer beliebigen Stelle > links/rechts im Kreis drehen

Treppensteigen

Auf- und abwärtsgehen (Hilfe von Geländer/Partner in Anspruch nehmen)

Regen spielen:

Mit der Hand (Becher, Kübel) Wasser schöpfen > hochwerfen

Staffeln

Gehen (in langen Schritten); Laufen (vor, rück, seitlich, mit/ohne Arme), Hüpfen, Scaten

II. Erleben von Wasserdruck und Wasserwiderstand

- Ziele:** - Erfahrungen mit dem Wasserdruck, der auf den Brustkorb wirkt, sammeln
- Möglichkeiten finden, den Wasserwiderstand ökonomisch zu überwinden

Begrüßung

Schüler stellen sich gegenüber am Beckenrand auf > treffen sich in der Beckenmitte > begrüßen sich > gehen zum Platz zurück

Pferde auf der Weide

Schüler laufen wie Pferde auf einer Weide > galoppieren, traben, springen, wiehern, ...

Aportl werfen

Herrl schießt seinem „Hund“ einen schwimmenden Gegenstand ins Wasser > „Hund“ holt Aportl zurück (zwischen Kinn und Brust einklemmen)

Kreisel spielen

Jeweils 2/3/4 Schüler halten sich an einem Ring > laufen, springen, u. ä. im Kreis

Hahnenkampf

Partner legen Oberkörper brustseitig/rückenseitig aneinander > auf Kommando den Partner wegschieben (SCHLAGEN / STOßEN VERBOTEN)

Sturm im Hafen

Alle Schüler stehen am Beckenrand > Abzählen zu zweit > „Einser“ halten sich am Beckenrand fest und erzeugen durch Vor- und Rückwärtsbewegungen heftige Wellen > „Zweier“ halten sich, am Rücken liegend, am Beckenrand fest und treiben im Sturm

Spiele zum Überwinden des Wasserwiderstandes

- *Wer fürchtet sich vor dem Wassermann?*
- *„Schwarz und Weiß“:* Gruppen stehen sich in der Beckenmitte in Gassenformation Rücken an Rücken gegenüber > Lehrer erzählt eine Geschichte > beim Wort „weiß“ ist Gruppe A die Fängergruppe, Gruppe B flieht

Staffeln zum Überwinden des Wasserwiderstandes (Wettbewerbe für Geschwindigkeit, Geschicklichkeit, Erwärmung)

- **Ball weiterreichen:** Sitz am Beckenrand > Ball (Ring) mit den Beinen weitergeben > der Letzte läuft vor
- **Pendelstaffeln:** Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen mit und ohne Hilfsgeräte
- **Diebische Elstern:** Zwei Gruppen haben die gleiche Anzahl von Gegenständen im Nest liegen (= Beckenrand) > Elstern stehlen die Gegenstände der anderen Gruppe und legen sie ins eigene Nest > am Ende Gegenstände zählen
- **Wasserschöpfen:** Schüler in Gruppen einteilen > jedes Mitglied hat einen Becher > aus einer Quelle (z. B.: Reifen liegt beim Lehrer am Beckenrand) wird Wasser geholt und in einen Kübel geleert > nach Zeitlimit den Wasserstand in den Kübeln prüfen)
- **Doppelzweier:** Partner stehen hintereinander > der Hintere hält sich am Unterarm des Vordermannes > Boot „fährt“ durchs Becken
- **Passierstaffel:** Gruppen sitzen am Beckenrand > Seite wechseln > Sitz am Beckenrand
Varianten: Partner mit Handreiche Seiten wechseln
Gruppen mit Handreiche Seiten wechseln
- **Ben Hur:** Zwei Schüler bilden einen Wagen, einer liegt bäuchlings auf dem Wasser und wird gezogen

Schwimmgymnastik (rhythmische Bewegungen ausführen; Koordination und Körpermotorik bilden; Einsatz einfacher Schwimmbehelfe wie Bälle, Becher, Paddels, Stäbe, ...)

- **Gehen:** div. Schrittformen (vw, rw, sw, groß, klein, ...), Hüpfen (Hopsa-Lauf, ...), Tiere nachahmen, ...
- **Stand:** Arme drehen (schwingen), Hüfte/Oberkörper drehen (wippen, kreisen), Knie und Ellbogen heben kreuzen), Hampelmann, ...

- **Partnerübungen:** Hände fassen, Arme schwingen, Holzsägen, div. Sprünge (Parallel, Wechselsprünge, ...), Pumpe spielen, Wasser klatschen, Spritzen, ...
- **Schwimmbehelfe:** Paddels (klatschen, spritzen, ...), Becher (Wasser gießen, spritzen, ...), Bälle (dribbeln, um Körperteile drehen, werfen, ...), Stäbe (drehen, schieben, ...)

III. Schulung der Atmung

Ziele: Zweckmäßiges Ein- und Ausatmen über Wasser und ins Wasser, gleichmäßiges Atmen in der Bewegung

Spritzschlachten

Spritzbrunnen: Kreisauflistung > in der Mitte dreht sich ein Schüler mit verschränkten Armen langsam um die eigene Achse > die Kreisspieler spritzen mit den Händen in die Kreismitte

Spritzball (PA/GA): ein Ball wird mit Spritzen zum Gegner getrieben

Wasserfall: mit einem Becher/Kübel Wasser über den Kopf gießen

Autofahren mit einem Ring/Brett

Lehrer gibt Anordnungen (in Geschichte verpacken): Starten, Gas geben, Bremsen, Motor heult auf, Kavaliertart, u.ä. > Kinder ahmen diese Geräusche durch Wasser-Blubbern hörbar nach

Variante: Autodrom > Wer kann am geschicktesten ausweichen? > Zusammenstoß ist (nicht) erlaubt

Krokodil am Nil/Seelöwe im Eismeer

Das Tier gleitet (Gehen mit gebeugtem Oberkörper) an der Wasseroberfläche > gibt Laute von sich > sucht eine Beute (= Kopf ins Wasser halten) > greift nach der Beute

Segelregatta

Tischtennisbälle vor sich herblasen (VORSICHT: Hyperventilation)

Wasserpumpe

Pumpe (Kind hält sich am Beckenrand fest und geht vom Stand in die Hocke und zurück in den Stand) bewegt sich > Pump-Tiefe und Pump-Frequenz variieren

Variante: Partner pumpen Wasser
Kreispumpe

Japaner

Schüler gehen im Wasser und setzen sich (ohne Hilfe der Hände) treibende Gegenstände auf

Safari in Afrika

Reifen (um einen weniger als die Schülerzahl) treiben im Wasser > Lehrer erzählt die spannende Geschichte einer Safari > beim Wort "Tiger" müssen alle in den Reifen eintauchen > der Übriggebliebene setzt die Geschichte fort

Wrack bergen

Einen im Wasser schwebenden Kübel durch Lufteinblasen (Variante: Luft im Becher transportieren) zum Auftreiben bringen

Entenjagd

Jäger schlägt (schießt mit einem Softball) Enten ab > Ente ist in Sicherheit, wenn der Kopf unter Wasser ist

Atmen in der Bewegung

- **Ziehen:** Schwimmer liegt in Bauchlage im Wasser > Partner zieht ihn an den Händen > regelmäßig aus- und einatmen > Steigerung: beim Ausatmen den Kopf ins Wasser legen

- **Schieben:** Schwimmer liegt in Bauchlage im Wasser > Partner steht in den gegrätschten Beinen und schiebt > regelmäßig aus- und einatmen > Steigerung: beim Ausatmen den Kopf ins Wasser legen

IV. Aufenthalt unter Wasser (Tauchen)

Ziele: Erfahrungen beim Aufenthalt unter Wasser sammeln; unter Wasser gleiten; unter Wasser die Augen öffnen

Sinkendes Schiff

Mit hochgestreckten Armen langsam untertauchen, bis nur mehr die Fingerspitzen zu sehen sind

Eisenbahnfahrt

Schüler fassen sich an den Händen zu einer Kette und fahren durch ein Tunnel (= Lehrer hält eine Stange ins Wasser)

Öffnen der Augen (zuerst am Beckenrand anhalten, dann im freien Stand)

- **Finger zählen:** ein Schüler zeigt mit einer Hand unter Wasser einige Finger einer Hand > Partner zählt > Wechsel > im 2. Durchgang eine Addition
- **Färbige Gegenstände** auftauchen lassen
- **Clown:** beide Partner tauchen gleichzeitig unter > einer macht lustige Mimik

Tauchübungen kopfwärts

- **Stab/Leine:** Schüler tauchen unter einen Stab/einer gespannten Leine
 - **Tunneltauchen:** Schüler tauchen durch die gegrätschten Beine eines Partners
- Variante: mehrere Schüler bilden ein Tunnel (VORSICHT: genügend Abstand zwischen den „Säulen“ zum Auftauchen)

Bergen von Gegenständen

- **Schatzsuche:** Herauftauchen einzelner/bestimmter/mehrerer Gegenstände

Tauchgarten (Einfache Übungen im brusttiefen Wasser > Durchführung im Stationsbetrieb)

Mögliche Übungen:

- | | |
|--|--|
| - Wasserpumpe mit Handhalte am Beckenrand | - Durch einen vertikalen Ring steigen |
| - Im Sprossenfeld ein- und untertauchen | - Farbringe auftauchen |
| - 3-Kilo-Ring mit den Armen schieben | - Slalom tauchen |

Denkmal bauen

Mehrere Schüler bilden einen Kreis > ein Schüler steht in der Mitte > auf Kommando tauchen die Außenstehenden unter und stemmen den Mittleren in die Höhe

Zieltauchen

In der Beckenmitte einen Reifen stationieren > Schüler tauchen vom Beckenrand zum Ziel

Schatzsuche

Im Becken werden „Schätze“ versenkt > Schatzsucher müssen die Gegenstände bergen

Überholmanöver

Zwei Schüler schwimmen hintereinander eine Bad-Länge > Überholen nur durch Tauchvorgang

Partnertauchen

Ein Schüler taucht > Partner schwimmt mit > beim Auftauchen des ersten Schülers taucht der zweite

Tauchstaffel

Zwei Gruppen stehen sich gegenüber > Schüler der Gruppe A deponiert in der Mitte des Weges einen Ring > schwimmt zur Gruppe B > Ablöse > Schüler der Gruppe B schwimmt zur Mitte, hebt den Ring und transportiert ihn zur Gruppe A > Schüler der Gruppe A deponiert in der Mitte des Weges ...

Slalomtauchen

Schüler bilden mit gegrätschten Beinen einen Slalom-Parcours > der letzte Schüler des Parcours taucht von hinten durch die Slalomstangen > stellt sich vorne als Slalomstange auf

V. Erleben des Auftriebes

Ziel: Den Auftrieb in Ruhelage und in der Bewegung kennenlernen und ausnützen

Unsinkbar machen

Sich mit allerlei Hilfsgeräten (Schwimmbrett, Schwimmflügel, Sprossen, u.ä.) „unsinkbar“ machen
Variante: Unsinkbare Schüler dürfen von einem Partner kurz unter Wasser gedrückt werden

Wasser treten

Vertikale Körperhaltung mit „Katzenbuckel“ > Arme paddeln kreisförmig vor dem Körper > Beine steigen abwechselnd seitlich vom Körper auf und ab

Qualle

In Kauerstellung in Brustlage auf dem Wasser liegen (Arme umschließen die angezogenen Beine) > 10 Sekunden treiben lassen > Erkenntnis: Qualle sinkt nicht

Wasserbett (zuerst Rücken-, dann Brustlage)

5 Sekunden in Quallenstellung > dann Beine und Arme vom Körper strecken > 5 Sekunden treiben lassen > Erkenntnis: im Wasserbett sinkt man nicht

Stein spielen

Arme vor der Brust verschränken > Versuch, sich 5 Sekunden am Boden des Schwimmbeckens zu setzen > Erkenntnis: das gelingt nur schwer > Lösung: ganze Luft aus dem Körper pressen > Ergebnis: „Stein“ sinkt langsam zu Boden

Kunstschwimmen

- **Schmetterlingstanz:** je einen Schwimmkörper unter die Achseln klemmen > Beine strecken anhocken, grätschen > Beine vor-, und Rückwärts schwingen
- **Schwan:** (Arme paddeln mit Schwimmhilfe) > Körper in Rückenlage > Beine gestreckt > ein Bein abwinkeln > Knie aus dem Wasser heben, dann strecken
- **Flamingo:** (Arme paddeln mit Schwimmhilfe) > Rückenlage > beide Beine anhocken > ein Knie aus dem Wasser heben, dann Bein strecken
- **Zahlen und Buchstaben** legen (Wichtig: zuerst die Positionen besprechen, dann legen)
- **Sterne, Pyramiden** (und ähnliche Figuren) legen: Schüler stehen im Kreis mit Handhalte > jeder zweite bleibt als Stütze stehen

VI. Gleiten in Brust- und Rückenlage

Ziel: Abstoß von der Wand und eine längere Distanz in gestreckter Körperhaltung durchs Wasser gleiten

Seilbahn

Ein Seil an einem Startsockel befestigen und die Schwimmbahnlänge entlang ins Wasser legen > Schüler ziehen sich am Seil entlang zum Startsockel hin
Variante: ein Schüler hält sich am Seilende fest > eine Schülergruppe zieht ihn die Schwimmbahn entlang

Stützel auf der Treppe

Bauchlage > im seichten Wasser einer Stufe entlang-stützel > Kopf im Nacken > Hände kurz von der Treppe lösen

Baumstamm flößen

Flößer stehen Schulter an Schulter in einer Reihe und schieben den „Baumstamm“ (Schüler gestreckt in Rücken- oder Bauchlage) durch das Wasser

Holz hobeln

Zwei Schüler halten ein Holzstück (Schüler gestreckt in Rückenlage) an Beinen und Armen und schieben es gleichmäßig hin und her

Raketenstart

Zwei Schüler liegen in Rückenlage im Wasser > Kauerstellung > Füße stoßen zusammen > auf Kommando stoßen sich die Schüler kräftig ab > Gleiten in Strecklage

Delfin fangen

Delfine spielen fangen > auch Fänger darf sich nur mit Delfinsprüngen (wellenförmige Körperbewegung, Steuerung mit dem Kopf) fortbewegen > Ziel: in einer Minute möglichst viele „Treffer“ zählen, kein abgeschlagener Delfin scheidet aus > Variante: abgeschlagener Delfin muss als Buße 5 Strecksprünge machen, dann spielt er weiter

Bock springen

„Bock“ steht in leichter Hocke und stützt sich mit den Händen oberhalb der Knie ab > Katzenbuckel machen und Kopf einziehen > der Springer greift von hinten auf die Schultern und gleitet über den Bock mit dem Kopf voran ins Wasser

Partner ziehen/schieben

- Ziehen des Partners an den gestreckten Armen
- Schieben des Partners an den gegrätschten Beinen

Gleitübungen aus dem Sitz

Sitz auf der Stufe, Beine sind angewinkelt > Ohren zwischen die gestreckten Arme legen > Hände sind geschlossen > nach vorne ins Wasser gleiten > leichter Abstoß von der Wand > in gestreckter Körperhaltung ausgleiten

Abstoßübungen von der Wand (vorerst mit, dann ohne Schwimmbrett)

- **Abstoß ohne Beinschlag:** beide Beine ca. im rechten Winkel an die Wand anlegen > Ohren liegen an den gestreckten Oberarmen an > Hände schließen > Abstoß > pfeilartige Körperhaltung > Gleiten bis der Schwung nachlässt
- **Abstoß mit Beinschlag:** wie vorangegangene Übung > Kraulbeinschlag setzt ein, wenn der Schwung nachlässt
- **Abstoß mit Beinschlag und Atmung:** wie vorangegangene Übung > Distanz nach Schwimmkönnen

VII. Sprünge zur Mutschulung

Ziel: Lust und Freude am Springen ins Wasser; exakte Körperhaltung; Eintauchen ohne Spritzen

Erste Fußsprünge vom Beckenrand

- **mit Handgebung:** Lehrer steht im brusttiefen Wasser > reicht dem Kind beide Hände/eine Hand > Sprung
- **Zielsprung:** in einen im brusttiefen Wasser treibenden Reifen springen (ev. mit Handgebung) > bewusst untertauchen
- **Weitsprung:** Sprunglatte über die Ecke des Beckens legen (= Distanz vom Schüler wählbar) > weitspringen
- **Hochspringen:** Sprunglatte auf Sessel legen > hochspringen (Wassertiefe beachten)
- **Drehsprung:** Drehsprünge vorwärts/rückwärts mit halber Drehung (HILFESTELLUNG!!)

Erste Kopfsprünge

- **Delfinsprung** von der untersten Stufe der Stiege > bei Sicherheitsgefühl 2/3 Stufen höhersteigen > steigern

oder

- **Kopfsprung** vom Beckenrand aus tiefer Hocke > Hocke des Körpers öffnen > Sprungweite steigern

Sprunggarten (= verschiedene Sprungaufgaben in Stationsbetrieb)

Mögl. Stationen: Weitsprung, Hochsprung, Zielsprung, Drehsprung, Kopfsprung, Sprung mit Tauchaufgabe, ...

Sprünge zur Mutschulung (Beckenrand, Sockel) --> LEHRER MUSS SICHERN

- **Sprünge mit dem Ball:** Springer (steht am Beckenrand oder Startsockel) bekommt vom Werfer (steht seitlich mit ca. 3 Meter Abstand) den Ball zugeworfen > Fangaufgaben: Ball fangen, Ball mit der Hand oder dem Fuß zurückspielen, Ball wie ein Tormann mit Hechtsprung abwehren

- **Kunstsprünge:**

Bombe: in der Flugphase Beine anhocken > Landung mit angezogenen Beinen

Kerze: in Flugphase und Landung ist der Körper-gestreckt (leichtere Variante: Arme am Oberschenkel)

Hocksprung: in der Flugphase mit beiden Händendie angehockten Beine umklammern > Landung wie Kerze

Grätschsprung: in der Flugphase beide Beine seitlich wegstrecken > mit Armen zu den Zehen greifen > Landung wie Kerze

Drehsprung: Landung wie Kerze (LEHRER MUSS SICHERN)

- **Fantasiesprünge:** Flugphase mit freier Aufgabenwahl

z. B. Hände klatschen, Frosch, Flamingo, Zappelphilip, Seemannsprung (=Kopfsprung mit Armen an den Oberschenkel angelegt)

- **Partner- und Gruppensprünge** (Beckenrand und Wasserfläche sollen in gleicher Höhe sein)

Huckepack: Fußsprung > Partner sitzt am Rücken

Känguru: Fußsprung > Partner sitzt vor dem Körper

Bobfahren: Schüler sitzen seitlich hintereinander am Beckenrand, Hände auf die Schultern des Vordermannes legen > auf Kommando seitlich in die Kurve legen

Rollende Kette (FREIWILLIG!): mit dem Rücken zum Wasser an die Kante des Beckenrandes setzen > Arme einhängen > der erste Schüler lässt sich rücklings ins Wasser fallen > zieht den nächsten Schüler mit > die Kette rollt ins Wasser (Wichtig: Im Wasser den Partner gleich loslassen, aber nicht strampeln, sondern 5 Sekunden treiben lassen)

Fangenspiele

Ziel: Alle sind in Bewegung, keiner scheidet aus

Wer fürchtet sich vorm Wassermann?

Paarfangen / Kettenfangen

Wo bist du?

Einige 3er (4er) Gruppen bilden ein Team (pro Team 1 Fänger und 2 (3) Gejagte) > Fangen erfolgt durcheinander.
Variante: jede Gruppe wählt eine individuelle Fortbewegungsart

Achtung Vampir

Ein Vampir fängt einen Spieler, der wird auch zum Vampir, usw.

Spiegelfangen

Der Gejagte bestimmt die Fangart

Fisch im Netz

Kreisaufstellung mit Handhaltung > der Fisch im Kreisinneren versucht durch ein Loch aus dem Netz zu entwischen > das Netz wird geschlossen

Spinnenfangen

Spinne liegt auf dem Rücken; Fliegen nähern sich ihr > bei Berührung versucht die Spinne die Fliegen zu fangen

Komm mit, lauf weg!

Kreisaufstellung > ein Schüler geht um den Kreis und sagt zu einem Kreisschüler „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“ > wer als erster die Kreislücke erreicht, darf wieder im Kreis stehen

Zur Strafe

Fänger hat ein Ring bei sich > der Abgeschlagene bekommt den Ring und muss eine Strafaufgabe erfüllen (z.B.: 5 x Strecksprünge; 5 x Wasserpumpen, u.ä.) > hat er die Aufgabe erfüllt, darf er weiter spielen

Versteinern

Der Abgeschlagene steht in der Grätsche und hebt eine Hand > Erlösung durch die gegrätschten Beine tauchen

Henne und Fuchs

Reihenaufstellung mit Hüftfassung > der Fuchs versucht das Küken (= das letzte Glied der Reihe) zu fangen; die Henne wehrt die Angriffe des Fuchses mit ihrem Körper ab

Papier - Schere - Stein

Zwei Gruppen stehen einander gegenüber und zählen „eins“, oder „zwei“ oder „drei“ > auf „drei“ zeigt jeder der beiden ein Symbol: geöffnete Hand (= Papier), Zeige- und Ringfinger (= Schere), Faust (= Stein) > der Stein zerschlägt die Schere, die Schere zerschneidet das Papier, das Papier umhüllt den Stein > der Sieger darf den Verlierer fangen

Spiele mit Materialien

--> Schwimmbrett

Balltransport

Wer kann 1 (2, 3, ...) Bälle auf einem Tablett tragen?

Hai spielen

Das Schwimmbrett zwischen den Oberschenkel einklemmen > Fortbewegung mit Arme rudern

Reiter-Wettkämpfe (Schüler sitzen auf dem Schwimmbrett wie in einem Reiter-Sattel):

- **Ausritt** der Reiter: zielloses „Reiten“ als Balance-Übung
- **Galopper-Derby**: eine Strecke möglichst schnell überwinden
- **Ritterturnier**: Ritter versuchen sich aus dem Sattel zu stoßen

Surfen

Schüler stehen mit leicht angezogenen Beinen auf dem Schwimmbrett > Vorwärtsbewegung mit Arme rudern
Variante: Surfregatta > Wettkampfcharakter

--> Stäbe/Schwimmsprossen

Einzelübungen

- Stab auf einem Finger balancieren
- mit einem Stab umrühren
- über den Stab steigen

Partnerübungen

Gymnastik mit 2 Stäben (heben, hin- und herschieben, durch die Beine reichen, über den Kopf reichen, seitlich übergeben, u. ä.)

3er Gruppe-Übungen (2 Schüler halten den Stab, einer führt die Übung durch)

- **Rolle** über den Stab
- **Limbo-Tanz**: in Rückenlage unter dem Stab durchtanzen
- **Schaukel**
- **Ben Hur**: Pferde sind an den Stab „gespannt“ > Ben Hur hält sich am Stab fest

Gruppenübungen

- **Karussell**: Schwimmsprossen zu einem Karussell bauen > ein Schüler liegt (sitzt) im Kreuzungsbereich der Schwimmsprossen > 4 Schüler drehen das Karussell

--> **Bälle, Pullbuoys, Ringe, Reifen**

Saal ausräumen

Bad in 2 Spielhälften teilen > 2 Mannschaften stehen sich gegenüber > Pullbuoys gleichmäßig auf die Teams verteilen > auf Kommando die Materialien in das gegnerische Feld werfen

Am Schießstand

Mit Bällen (Pullbuoys, Schwämmen) ein Schwimmbrett an der gegenüberliegenden Wand umschießen

Ziel werfen

Möglichst viele Bälle in einen Reifen werfen

Schiebekampf

2 Partner/Gruppen schieben einen 3-Kilo-Ring am Beckenboden mit den Armen in die gegnerische Zone

Kreisel

Mit einem 3-Kilo-Ring ein 2er/3er Kreisel bilden > im Kreis laufen

Zerrkreis

Schüler bilden einen Kreis mit Handhalte > Reifen in der Mitte > so lange zerrren, bis ein Schüler den Reifen berührt

Safari in Afrika

Im Becken treiben Reifen > Lehrer erzählt die Geschichte einer Safari > beim Wort „Löwe“ müssen alle Schüler in einen Reifen tauchen > der Letzte muss eine Buße verrichten

Entenjagd

Jäger schießt auf Enten > Ente versteckt sich (taucht Kopf unter das Wasser)

Delfin-Künste

- Delfine springen durch einen Reifen
- 2/3/4 Delfine gleiten in Handhalte durch einen Reifen

Mannschaftsspiele

Saalausräumen

Zwei Mannschaften bekommen ein gleich großes Feld und gleich viele Gegenstände zugeteilt > auf Kommando müssen sie die Gegenstände ins gegnerische Feld werfen > nach Spielende werden die Gegenstände gezählt

Tigerball

Kreisaufstellung > ein Schüler steht in der Mitte eines Kreises > Kreisspieler passen einander einen Ball zu > Positionswechsel bei Ballberührung des Tigers

Varianten: zwei Tiger, zwei Bälle, Spieler dürfen dem unmittelbaren Nachbarn den Ball nicht zuwerfen; Ball sofort weiterpassen, ...

Schnappball (Mannschaftball)

Eine Mannschaft spielt sich den Ball zu (= Gutpunkt) > andere Mannschaft stört > Wechsel der Aufgabenstellung bei Ballberührung

Büffelball

Zwei Mannschaften versuchen mit dem Oberkörper den Ball über eine Linie (Beckenrand) zu drücken > WICHTIG: die Arme am Rücken verschränken, den Ball nicht mit den Beinen treten, nicht mit dem Kopf stoßen.

Burgball

Ein Reifen treibt im Wasser und stellt eine Burg dar, in der eine Prinzessin gefangen gehalten wird > um die Burg kreisen 6-8 Hexen, die die Prinzessin bewachen > ein Prinz/mehrere Prinzen versuchen die Prinzessin zu befreien, indem er/sie ihr einen Ball zuwerfen > kann die Prinzessin den Ball fangen, ist sie erlöst

Wasserkorbball

Zwei Mannschaften versuchen einen Ball in einen Korb (Reifen, Kübel) des Gegners zu werfen

Treibball

Zwei Mannschaften stehen in einem großen Feld einander gegenüber > Mannschaft A beginnt mit dem Ballwurf ins Feld von Mannschaft B > Mannschaft B darf den Ball von jener Stelle zurückwerfen, wo er aufgetroffen ist > usw. > fängt ein Mitspieler einen Ball, darf seine Mannschaft um 3 Meter vor > Ziel: Der Ball soll über die hintere Feldbegrenzung geschossen werden

Wasserfußball

Zwei Mannschaften versuchen den Ball hinter eine Linie (z. B. Breitseite des Schwimmbeckens) mit dem Fuß zu schießen

Ball über die Schnur/Wasservolleyball

Zwei Mannschaften versuchen einen leichten Ball über eine gespannte Schnur so ins gegnerische Feld zu werfen/smashen, dass er nicht gefangen/gepritscht werden kann

Linienball

Zwei Mannschaften versuchen einen Ball mit Volleyballtechnik hinter die gegnerische Linie zu spielen

Brettball

Zwei Mannschaften versuchen mit einem Schwimmbrett den Ball über eine Linie (Beckenrand) zu schieben. WICHTIG: das Brett muss ununterbrochen mit beiden Händen gehalten werden, Ball nicht schupfen.