

## ***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:*

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