

Johann RESCH, Silvester CASTELLANI, Erich und Ulrike KUNTNER

SPIELEND SCHWIMMEN LERNEN

GRUNDFERTIGKEITEN



Verlässliche
Volksschule

bm:bwk

Aktion
Bewegung
& Sport





SPIELEND SCHWIMMEN LERNEN

GRUNDFERTIGKEITEN

Johann **RESCH**, Silvester **CASTELLANI**, Erich und Ulrike **KUNTNER**

Impressum

Herausgeber: bm:**bwk**, Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Abt. V/5, Bewegungserziehung und Sportlehrwesen, AL MinRat Mag.Dr.Sepp Redl und Österreichisches Jugendrotkreuz (ÖJRK), Generalsekretär Mag. Karl Zarhuber.

Erscheinungsort: Wien 2002

Satz und Umbruch: Mag. Peter Mazohl, H.O.Staglgasse 13, A-2700 Wiener Neustadt, email: peter.mazohl@wrn.at

Druck: RIP-Verlag, Hochstraße 23a, A-2540 Bad Vöslau

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag. Johann Resch,
Mag. Silvester Castellani,
OSR HD Erich Kuntner

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	5
SCHWIMMEN IM GRUNDSCHULALTER	8
ZUM KONZEPT DIESER CD-ROM	10

ORGANISATION UND SICHERHEIT 11

MASSNAHMEN VOR DEM (ERSTEN) SCHWIMMUNTERRICHT	11
<i>Schwimmunterricht planen</i>	<i>11</i>
<i>Gesundheit überprüfen</i>	<i>12</i>
<i>Informieren</i>	<i>12</i>
<i>Baderegeln besprechen</i>	<i>13</i>
<i>Übungsstätte kennenlernen</i>	<i>13</i>
REGELN FÜR DAS VERHALTEN IM SCHWIMMBAD	13
<i>Gesundheit und Hygiene pflegen</i>	<i>13</i>
<i>Sicherheit beim Unterricht erlangen</i>	<i>14</i>
<i>Disziplin halten</i>	<i>14</i>
<i>Schwimmkönnen überprüfen</i>	<i>15</i>
<i>Sicherheit beim Tauchen, Schwimmen und beim Wasserrutschen</i>	<i>15</i>
<i>Gruppenteilungen vornehmen</i>	<i>15</i>
BADEREGELN	17

METHODISCHE ÜBERLEGUNGEN 19

EINIGE HINWEISE UND TIPPS	19
<i>Umfeld</i>	<i>19</i>
<i>Lehren und lernen</i>	<i>19</i>
<i>Spielgeräte und Hilfsmittel</i>	<i>21</i>
<i>Schwimmunterricht unter schwierigen äußeren Bedingungen</i>	<i>21</i>
HILFSMITTEL - MATERIALIEN FÜR DAS WASSER	25

WASSERSCHEUE KINDER - DAS PROBLEM "ANGST" ... 27

<i>Merkmale eines Angstverhaltens</i>	27
<i>Gründe für das Angstverhalten</i>	28
<i>Überwindung der Ängste</i>	28

GRUNDLAGEN 31

GEWÖHNUNG AN DAS ELEMENT WASSER	32
<i>Aufgaben der Wassergewöhnung</i>	32
<i>Ziele der Wassergewöhnung</i>	33
<i>Übungen und Spiele zur Wassergewöhnung</i>	34
WASSERBEWÄLTIGUNG	
VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS SCHWIMMEN SCHAFFEN	39
<i>Atmen</i>	39
<i>Tauchen</i>	43
<i>Schweben und Gleiten</i>	49
<i>Fortbewegen</i>	58
<i>Springen</i>	61
<i>Test für eine abgeschlossene Wasserbewältigung</i>	67

SPIELE FÜR EINEN VIELSEITIGEN ANFÄNGERUNTERRICHT 68

STAFFELN 85

ORGANISATION	85
REGELN	86
WERTUNG	86
STAFFELARTEN	87
BEISPIELE FÜR AUFGABENSTELLUNGEN	92

ÜBER DIE AUTOREN 95

SCHWIMMABZEICHEN DES ÖSTERREICHISCHEN JUGENDROTKREUZES 96

Liebe Lehrerinnen und Lehrer!

Unter dem Motto „Verlässliche Volksschule“ ist eine Initiative zur weiteren Qualitätsentwicklung in wesentlichen Aufgabenbereichen der Volksschule entstanden.

Der Bewegungserziehung kommt in der Volksschule eine ganz besondere Bedeutung zu. Man bezeichnet den Entwicklungsabschnitt bis zum 10. Lebensjahr gerne als das „ideale motorische Lernalter“ und meint damit, dass die körperlichen und auch geistigen Voraussetzungen für den Erwerb neuer spannender Bewegungen ganz besonders gut sind.

Ich freue mich, dass es gelungen ist, auch den ersten Einstieg in den Schwimmunterricht mit vielen wertvollen Ideen und hilfreichen Anregungen darzustellen. Mir erscheint dieser Ansatz des „Spielend Schwimmen Lernens“ ganz besonders wichtig. Ausreichende Schwimmkenntnisse sind die Grundlage für viele weitere Sportarten, die eine sinnvolle Freizeitgestaltung darstellen können. Wenn Schwimmunterricht erfolgreich sein soll, dann bedarf es sicherlich einer vorausschauenden Planung.

Die vorliegende Broschüre ist sehr gut geeignet, sowohl über Maßnahmen vor dem (ersten) Schwimmunterricht zu informieren als auch zu methodischen Überlegungen vielfältige Anregungen und Hilfen zu geben. Besonders wichtig ist mir, dass ein umfangreiches Übungsgut vorgestellt wird und die Beispiele auch im Bild gezeigt werden. Wo immer es geht, wird in der Broschüre auch auf das ausgezeichnete Begleitvideo verwiesen. Die Autoren dieser Broschüre und des Lehrfilmes kommen aus der Praxis der Lehrerbildung und der Schule.



Elisabeth Gehrher
Bundesministerin für
Bildung, Wissenschaft
und Kultur

Ich danke Prof. Mag. Johann Resch (Pädagogische Akademie Krems), Prof. Mag. Silvester Castellani (Institut für Sportwissenschaften Graz) und OSR Erich Kuntner (Direktor der Sporthauptschule Mautern) vor allem auch für die didaktische Konzeption ganz besonders herzlich. Ich freue ich mich auch über diese neuerliche Kooperation mit dem Österreichischen Jugendrotkreuz im Bereich Schwimmen und Wasserrettung.

Kinder sollen vor allem erfahren, dass sie Vertrauen haben können: zu den Lehrerinnen und Lehrern, die die Grundfertigkeiten vermitteln, aber auch zu sich selbst und zu ihrem wachsenden Können. Ich wünsche mir, dass Sie vor allem dieses Ziel erreichen und Sie viel Freude in Ihrem Unterricht erleben.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'E. Kuntner', is centered below the text. The signature is fluid and cursive.

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Wir lernen Schreiben, Rechnen, Lesen und Leben zu retten. Kinder sind neugierig und interessiert zu lernen, wir sie sich „über Wasser halten“ können. Das Element Wasser bietet eine Menge Möglichkeiten Spaß und Freude am Leben zu genießen, vorausgesetzt, dass wir schwimmen können. Das Österreichische Jugendrotkreuz hat sich als humanitäre Organisation für Kinder und Jugendliche zur Aufgabe gemacht, Lehrern und Schülern Unterlagen zur Verfügung zu stellen, die humanitäres Lernen lustig und interessant gestalten können. Sie haben nun das Buch „Spielend schwimmen lernen“ aufgeschlagen und vielleicht das dazu gehörende Video schon angesehen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie durch diese Materialien motiviert werden, Ihre Schützlinge schwimmen zu lehren und jede Menge Spaß im Wasser zu erleben.

Werte eigenen wir uns an, wenn wir sie erleben. Das Österreichische Jugendrotkreuz bietet Lehrern viele Möglichkeiten Humanität zu erleben - das „Abenteuer Helfen“:

- Helfen in Katastrophen und Krisen
- Erste Hilfe, Krankenhilfe und Rettungsschwimmen
- Integration und Therapie für chronisch kranke Kinder
- Hilfe zur Persönlichkeitsbildung und Selbstwertstärkung

Krisen und Katastrophen können wir nicht verhindern. Gemeinsam können wir aber junge Menschen anleiten mit Krisen richtig umzugehen.

Es ist unumgänglich zuerst selbst Schwimmen zu lernen, bevor wir daran gehen, Leben zu retten. In bewährter Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur hat das ÖJRK gerne sein Know-how eingebracht, um Ihnen Freude und Unterstützung in der Arbeit mit den Kindern zu bieten.

Mag. Karl J. Zarhuber
Generalsekretär des ÖJRK

Dir. Erich Kuntner
Bundesreferent für
Rettungsschwimmen
im ÖJRK

MinRat Mag.Dr.Sepp Redl
Leiter der Abteilung
Bewegungserziehung und
Sportlehrwesen,
Bundesministerium für Bil-
dung, Wissenschaft und
Kultur

Schwimmen im Grundschulalter

Die vordringlichste Aufgabe des Unterrichtes von Bewegung und Sport in den Schulen ist es, durch ein vielfältiges Bewegungsangebot motorische Entwicklungsreize zu schaffen, Ausgleich zu vielfältigen Belastungen zu vermitteln sowie freudvolles Erleben (auch in der Gemeinschaft) zu ermöglichen.

Der Unterrichtsgegenstand hat daher in der Volksschule die Fähigkeit zum Bewegen, zum Spielen, zum Leisten und zu gesunder Lebensführung beim Schüler unter anderem durch folgende Zielsetzungen zu entwickeln (vgl. den Lehrplan):

- Hinführen zum elementaren Erleben der Bewegung und des Körpers (Körperbewusstsein)
- Fördern eines vielfältigen Bewegungskönnens in alltäglichen und sportmotorischen Handlungsfeldern
- Verbessern der koordinativen Grundlagen der Bewegung
- Entwickeln eines vielseitigen Spielkönnens und Wecken der Bereitschaft zum spontanen Spielen mit Gegenständen, Elementen, Personen und Situationen
- Entwickeln des Leistungswillens und der motorischen Leistungsfähigkeit (Leistungsbreite, Leistungsverbesserung)
- Anregen zu gesundheits- und sicherheitsbewusstem Verhalten und zu sinnvoller Freizeitgestaltung

Sowohl im **Pflichtgegenstand „Leibesübungen“ (Bewegung und Sport)** als auch im ergänzenden Angebot (Unverbindliche Übungen, Freigegegenstände, Schulveranstaltungen mit sportlichem Akzent) ist es das Ziel, Schüler/innen zum Bewegen zu erziehen und ihnen Bewegung als Bereicherung des Lebens und als gesundheitliche Notwendigkeit verständig zu machen.

Der **Lehrplan** nennt für den Einstieg in den Schwimmunterricht folgende Ziele und Lehrstoffinhalte:

Gewöhnen an Kälte, Nässe, Widerstand,

Druck: Verschiedene Spiele im hüfttiefen Wasser (Fangspiele, Spritzen,...)

Erfahren des Auftriebes: Schweben in verschiedenen Lagen; Hockschwebe, Wasser-treten, Stützn, ...

Tauchen: Atemanhalten, Untertauchen, auf den Grund setzen, Augen öffnen; verschiedene Gegenstände herausholen, ...

Gleiten: Passiv und aktiv in Brust- und Rückenlage, Aufstehen aus den Gleitlagen; ...

Atmen: Ins Wasser blasen, unter Wasser ausatmen

Springen: Verschiedene Fußsprünge (vom Beckenrand ...);

Baderegeln: Im Hinblick auf Sicherheit und Hygiene erfahren und anwenden (Schwimmkleidung, Duschen, Desinfektion, ...).

Die Broschüre „Spielend Schwimmen Lernen“ (Grundfertigkeiten) ist auf dieser Basis und im Zusammenhang mit dem gleichnamigen Unterrichtsvideo konzipiert worden. Beide Materialien stellen die Vorstufe zum Buch „Schwimmen im Grundschulalter“ (Vorschläge für die Unterrichtsgestaltung. Der spielerische Ansatz eines modernen Schwimmunterrichtes. Geeignete Methoden zur Angstreduktion. BMUK (heute bm:bwk) Wien 1999) dar.

Weitere Broschüren

Schwimmen im Grundschulalter (Silvester Castellani)

BMUK, 1999

Vorschläge für die Unterrichtsgestaltung. Der spielerische Ansatz eines modernen Schwimmunterrichtes. Geeignete Methoden zur Angstreduktion.

Retten, Schwimmen,

Tauchen. Lehrbuch der Arbeitsgemeinschaft der Österreichischen Wasserrettung; Bundesministerium für öffentliche Leistung und Sport

Weitere Videos:

Rettungsschwimmen,

Österreichisches Jugendrotkreuz, ...

Zum Konzept dieser CD-ROM

„Spielend Schwimmen Lernen“ gliedert sich sowohl im Unterrichtsvideo als auch in der Broschüre in fünf Abschnitte, die durch eine gemeinsame Leitfarbe erkennbar sind:

1. **Organisation und Sicherheit**

2. **Methodische Überlegungen** (auch zum Problem „Angst“)

3. **Grundlagen - Wasserbewältigung**

4. **Spiele und Staffeln für einen vielseitigen Anfängerunterricht**

Die entsprechenden Abschnitte des Videos sind auf dieser CD-ROM direkt zugänglich, indem das Videosymbol oder das dazugehörige Bild angeklickt werden. Dabei sind auch die Seiten, auf die sich das Video bezieht, angegeben.

Beispiel:

 Seite 11-13

Das komplette Video kann durch Klick auf das nebenstehende Bild abgespielt werden.

Durch Drücken der „Escape“-Taste kann das Videofenster jederzeit wieder geschlossen werden.

Es wird empfohlen, ausgehend von der Broschüre die entsprechenden Kapitel auch im Video anzusehen, weil sowohl das Übungsgut als auch die entsprechende Organisationsform besonders deutlich wird.

Und umgekehrt ist es ratsam, nach Durchsicht des Videos, die einzelnen Übungen und auch weitere dazu passende Anregungen im Buch nachzulesen. Dazu finden die Benutzer den passenden Farbbalken im oberen Bereich des Bildschirmes, sowie rechts oben die entsprechende Angabe der Seiten im Begleitbuch.



Klicken Sie auf das Bild, um das komplette Video abzuspielen.

Organisation und Sicherheit

Der Schwimmunterricht nimmt eine besondere Stellung im Rahmen des Unterrichts ein. Die ungewohnte Umgebung, die häufig schwierige Überschaubarkeit der Übungsstätte, die vielen möglichen Gefahrenquellen, die vom nassen, rutschigen Boden des Schwimmbades bis zum Ertrinken im seichten oder tiefen Wasser reichen, und das Element Wasser an sich, das zwar Kinder zur Bewegung anregt, sie aber auch von ihrer Aufmerksamkeit ablenken kann, erschweren den Unterricht und verlangen von der Lehrkraft besondere Aufmerksamkeit und Sorgfalt.



Seite 11-13

Maßnahmen vor dem (ersten) Schwimmunterricht

Schwimmunterricht planen

Schwimmunterricht, der effektiv sein soll, bedarf einer guten Planung und Vorbereitung. Der Lehrplan, die Schulsituation, die Anzahl der Lehrpersonen, die für einen Schwimmunterricht eingesetzt werden können, die Zahl und der Könnensstand bzw. das Ausgangsniveau der Schüler, die Interessen, Schwerpunkte und Neigungen der Lehrperson sowie die der Schüler und das vorhandene Umfeld sind jene Faktoren, die diese Planung bestimmen und die entsprechend berücksichtigt werden müssen. Vor allem die für den Schwimmunterricht nutzbaren Möglichkeiten wie Art und Größe des Schwimmbades bzw. des darin zur Verfügung stehenden Platzes, die Zeit, in der es benützt werden kann, und die Materialien, die zur Verfügung stehen, setzen Grenzen.

Bei der Planung des Schwimmunterrichts muss noch berücksichtigt werden, dass ein zusammenhängender Unterricht besseren Erfolg zeigt als ein Unterricht, der sich mit größeren Pausen über längere Zeit hindurch

erstreckt. Auf diese Gegebenheit wird auch im Lehrplan der Volksschulen im Rahmen der "didaktischen Grundsätze" ausdrücklich verwiesen. Ein Schwimmunterricht, der in Blockform im Rahmen des Normalunterrichts ausgetragen wird, ist anzustreben. Wenn dies nicht möglich ist, bietet sich als Alternative die Durchführung einer Sportwoche mit dem Schwerpunkt Schwimmen an.

Wenn nicht alle genannten Voraussetzungen verfügbar sind, gibt es grundsätzlich zwei Lösungswege:

- Zurückstecken der Ziele so, dass sie mit den vorhandenen Bedingungen erfüllt werden können.
- Äußere Bedingungen so schaffen, dass die Verwirklichung der vorgenommenen Ziele möglich ist.

Die Entscheidung für eine dieser Möglichkeiten kann nur von der jeweiligen Lehrperson getroffen werden. Die Bedeutung der Bewegung und des Spielens im Erlebnisraum Wasser für Kinder und Jugendliche sollte wohl Anlass dafür sein, die Ziele hoch anzusetzen!

Gesundheit überprüfen

Vor dem Beginn jeder Schwimmausbildung ist eine Überprüfung des Gesundheitszustandes unbedingt notwendig, denn der Lehrer ist für die Gesundheit seiner Schüler verantwortlich. Eine Bestätigung über den Gesundheitszustand des Kindes muss eingeholt werden.

Informieren

In einem Informationsschreiben oder -gespräch sollten den Eltern die Kosten, Ziele und Durchführungsmodalitäten mitgeteilt werden. Gleichzeitig sollen die notwendigen Badeutensilien bekannt gegeben werden: ein bis zwei Badeanzüge bzw. Badehosen, Badehaube, Handtuch, Bademantel oder Trainingsjacke, Badeschuhe sowie Schwimmbrillen.

Baderegeln besprechen

Die Baderegeln sollen, wenn möglich, vor dem Unterricht im Schwimmbad, mit den Schülern in der Schule besprochen werden.

Übungsstätte kennenlernen

Die Lehrperson muss sich mit einer fremden Übungsstätte vor dem Unterricht vertraut machen. Der Unterricht kann dann entsprechend geplant werden, man kennt die Gefahrenherde und weiß, wo die Rettungsgeräte und die Hilfsmittel sind.

Regeln für das Verhalten im Schwimmbad

Gesundheit und Hygiene pflegen

- Die Übungsdauer und -intensität müssen so gestaltet sein, dass es zu keinen Unterkühlungen kommt. Bitte ständig auf Anzeichen wie "Zittern am ganzen Körper", "blaue Lippen", "Rötung der Haut" etc. achten!
- Zur Vorbeugung gegen Erkältungen soll bei längeren Unterrichtspausen die Badekleidung gewechselt werden (Bademantel).
- Vor dem Betreten des Bades müssen die Kinder daran erinnert werden, auf die Toilette zu gehen und sich zu duschen - knapp, bevor sie ins Wasser gehen! Die Füße sollten, wenn ein Desinfektor vorhanden ist, als Vorbeugung gegen Pilzerkrankungen desinfiziert werden.
- Nach dem Schwimmen soll wiederum geduscht und desinfiziert werden. Danach müssen der Körper, vor allem der Kopf, die Ohren und Haare gründlich abgetrocknet werden. Bitte überprüfen! In der kalten Jahreszeit darf das Bad ohne Haube nicht verlassen werden.



Seite 13

Zuerst auf die Toilette gehen...



... dann duschen ...



... und Füße desinfizieren



Seite 13

Nach dem Schwimmen föhnen und eine Haube aufsetzen.



Sicherheit beim Unterricht erlangen

Im Bad ist der Standort des Lehrers so zu wählen, dass ihm ein vollständiger Überblick gegeben ist:

- Die Schüler nach dem Eintreffen im Bad mit der Örtlichkeit (Duschen, Toiletten, Lagerraum für Hilfsgeräte, Raum des Bade-meisters etc.) vertraut machen und einen gemeinsamen, gut überschaubaren Liegeplatz festlegen.
- Im Schwimmbecken einen möglichst überschaubaren Übungsbereich schaffen. Eine Abgrenzung mit Leinen, Zauberschnüren etc. erleichtert das Überschauen und Zusammenhalten einer Gruppe sehr.
- Die Kennzeichnung der Schüler durch auffällige, einheitliche Badekappen bringt ebenfalls einen guten Überblick.

Disziplin halten

Von den Schülern ist Disziplin zu verlangen. Diese sollte in verstärktem Maß gefordert werden, wenn der Unterricht während des öffentlichen Badebetriebes abgehalten wird, die Teilnehmerzahl groß ist oder wenn ein Lehrer mit mehreren Gruppen arbeiten muss. Folgende, mit den Kindern erarbeitete Vereinbarungen, sind dabei wichtig:

- Ohne Erlaubnis darf niemand ins Wasser gehen.
- Ohne zu fragen darf niemand die Gruppe verlassen. Die Schüler müssen sich ab- und wieder zurückmelden!
- Laufen und ungestümes Herumhüpfen im Bad ist wegen der großen Rutschgefahr, die besonders in Hallenbädern gegeben ist, zu vermeiden.
- Wenn die Lehrkraft spricht, ist unbedingte Ruhe zu halten. Bei schlechter Akustik im Bad ist es günstig, Zeichen zu vereinbaren (Tipp: Die Vereinbarung, auf ein Zeichen bis zur Nase ins Wasser eintauchen und zuhören, sorgt schlagartig für eine Verminderung des Lärmpegels).



Seite 14-25



Für den Verantwortlichen empfiehlt sich weiters:

- Anfangs und zwischendurch immer wieder die Schüler abzählen!

Sicherheit beim Tauchen, Schwimmen und beim Wasserrutschen

Tauch- und Sprungübungen müssen in einem klar überschaubaren Bereich einzeln und nacheinander absolviert werden. Beim Springen müssen die Schüler lernen sich vor jedem Sprung zu überzeugen, dass der Sprungraum frei ist. Das Zurückschwimmen zu bzw. das Durchschwimmen unter einer Sprunganlage sind möglichst zu vermeiden.

Besondere Vorsicht ist bei Wasserrutschen geboten! Es muss unbedingt auf die Einhaltung der jeweiligen Sicherheitsbestimmungen geachtet werden. Der Abstand zwischen den einzelnen rutschenden Personen muss entsprechend groß sein; die Schüler sind dazu anzuhalten den Eintauchplatz sofort zu räumen.

Gruppenteilungen vornehmen

Im Schulbetrieb sind die gesetzlichen Bestimmungen über die Gruppengröße zu beachten. Besonders sind die unterschiedlichen Bestimmungen bezüglich des Schwimmunterrichtes im Rahmen einer Leibesübungsstunde und dem Unterrichtsvollzug im Rahmen einer Schulveranstaltung zu berücksichtigen.

Wird mit mehreren Gruppen gearbeitet, muss für jede Gruppe eine verantwortliche Aufsichtsperson vorhanden sein!

Bitte um größte Vorsicht bei Leistungs-differenzierungen im Anfängerbereich!

Nichtschwimmer, ungeübte und schwache Schwimmer benötigen ständige Aufsicht!

Schwimmkönnen überprüfen

Vor dem Beginn einer Schwimmstunde muss das Schwimmkönnen der Teilnehmer genau überprüft werden. Es ist unbedingt notwendig, eine praktische Überprüfung vorzunehmen - die Aussagen der Schüler sind oft nicht zutreffend.

Die wichtigsten Baderegeln

Die folgenden 10 Baderegeln stellen eine kindgerechte Aufarbeitung der wichtigsten Verhaltensmaßnahmen dar.

Das Plakat dazu ist beim Österreichischen



1. **Gesundheit**

Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!



2. **Hinweisschilder beachten**

Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt ist und was verboten ist.

Daran musst du dich halten!



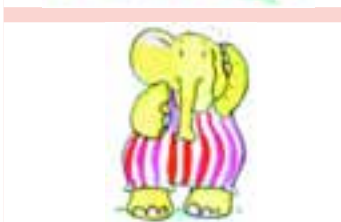
3. **Duschen! Abkühlen!**

Gehe erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!



4. **Kältegefühl**

Bleibe nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen! Krämpfe sind für den Schwimmer gefährlich!



5. **Ohrenerkrankungen**

Wenn du Ohrenscherzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen und tauchen!

Jugendrotkreuz in der Bundesleitung , Wiedner Hauptstraße 32, Postfach 39, A-1041 Wien und bei den Landesleitungen in den Bundesländern zu beziehen.

6. Essen

Wenn du gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst!



7. Starke Sonne

Schütze dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, Leibchen)!
Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen!



8. Übermut

Lasse dich von anderen nicht dazu überreden etwas zu tun, was du nicht gut kannst: weit hinausschwimmen, ins tiefe Wasser springen oder tauchen!



9. Springen

Springe nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen!
Springe ja nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es können viele Gefahren lauern!



10. Vorsicht im Erlebnisbad!

Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen. Beobachte daher auch die Leute deiner Umgebung!
Rufe Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!



Neben den allgemein gültigen Baderegeln hat jedes Bad seine eigene Badeordnung. In dieser werden örtliche Vorschriften zur Regelung des Badebetriebes bekannt gegeben.

Um die Motivation zur Einhaltung insbesondere der Hygienemaßnahmen zu steigern, kann auch nachstehende Information nützlich sein: Einem Auszug aus der Verordnung des Amtes der Niederösterreichischen Landesregierung, Sanitätsabteilung betreffend die Badeanstalten, ist zu entnehmen, dass eine Verunreinigung des Badewassers durch Mikroorganismen und durch organische und anorganische Substanzen erfolgt. Ein Erwachsener bringt während eines Bades in der Dauer von 10 Minuten über 3 Milliarden Keime und 500 mg organische Stoffe ins Wasser, und außerdem rechnet man bei jedem Badenden mit einer Urinabgabe von 50 ml. Dazu gelangen abgeschilferte Epithelien (= Absonderung des Zellgewebes der äußeren Haut), Hauttalg, Schweiß, Schleimabsonderungen aus dem Nasen-Rachenraum, Speichel, Haare, Faecesreste (Exkremente, Kot), Salben, Sonnenschutzöle, Kosmetika und Seifenreste, weiters Gewebefasern von Badeanzügen, Staub und Sand in das Badewasser. Wenn man bedenkt, dass ein guter Schwimmer während seines Aufenthaltes im Wasser ca. 50 ml und ein Nichtschwimmer ca. 30 ml Badewasser verschluckt, wird klar, welchen Gefahren ein Badegast von dieser Seite ausgesetzt ist.

Methodische Überlegungen

Einige Hinweise und Tipps

Umfeld

Optimale äußere Bedingungen sind eine wichtige Hilfe für einen guten und schnellen Lernerfolg. Eine Person, die sich wohl fühlt, ist leichter ansprechbar, motivierbar und weniger ängstlich und verspannt.

Günstige Bedingungen sind: warmes Wasser; Sonnenschein; die Verwendung von Schutzbrillen bei starkem Chlorgehalt des Wassers; vor allem aber die Durchführung von Übungen bei passender Wassertiefe. Selbstverständlich soll damit nicht gesagt werden, dass nur bei den genannten Bedingungen ein sinnvoller Schwimmunterricht möglich ist. Es gilt jedoch:

"Je besser das Umfeld gestaltet werden kann, desto schneller und problemloser läuft der Lernprozess ab; je schlechter die Bedingungen sind, desto länger dauert das Lernen, desto mehr Ängste müssen durch geschicktes methodisches und pädagogisches Handeln abgebaut werden".

Es lohnt sich zu prüfen, ob es nicht andere Möglichkeiten gibt als die unmittelbar gegebenen, und alles daran zu setzen sich für den Schwimmunterricht günstige äußere Bedingungen zu schaffen.

Lehren und lernen

Unterrichtsverfahren

Die Orientierung im Bereich der Didaktik des Schwimmens auf das ganze Spektrum der Bewegungsmöglichkeiten im Wasser, auf erlebnisorientierten Unterricht, auf Bewegungs- und Körpererfahrungen hat auf der Ebene der ersten Kontakte mit dem Wasser, der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung, also dem Vermitteln von Grundlagen, vielfach zu den angepassten methodischen Konse-



quenzen geführt: Nur eine adäquate Unterrichtsführung, vor allem offene Unterrichtsformen, das induktive Lehrverfahren erlauben ein Entdecken und Lernen durch selbstständiges Finden, ein miteinander Lösen von Aufgaben und Problemstellungen. Denn diese Formen und Verfahren schaffen und ermöglichen Situationen, in denen spezifische Körpererfahrungen gemacht werden können.

Die jeweilige Lehrperson hat aus diesen Gründen die Aufgabe Unterrichts- und Lernsituationen zu schaffen, in denen die Aktivitäten der Schüler angeregt und herausgefordert werden. Als methodische Maßnahme bietet sich in diesem Zusammenhang die Verwendung von Bewegungsaufgaben an.

Im den nachfolgenden Abschnitten mit Praxisteil sind die aufgezeigten Übungen meist in Form von Beschreibungen und Erklärungen angeführt und dargestellt. Diese Vorgangsweise wurde mit dem Gedanken gewählt, vorerst einmal den genauen Ablauf einer Übung zu veranschaulichen. Es ist dann der jeweiligen Lehrkraft überlassen daraus eine Bewegungsaufgabe zu formulieren. So ist z.B. die "Hockschwebe" folgendermaßen beschrieben: "Luft holen und anhalten, untertauchen und wie ein Ball zusammenrollen". Die entsprechende Bewegungsaufgabe dazu könnte lauten: "Wer schafft es wie dieses Tier - das Bild einer Qualle zeigen - im Wasser zu schweben?" Gute Lösungen gehören dann natürlich vorgezeigt und gemeinsam besprochen.

Abschließend muss darauf hingewiesen werden, dass gute äußere Bedingungen für einen offenen Schwimmunterricht und ein induktives Lehrverfahren nahezu Voraussetzung sind. Warmes Wasser (ca. 26°) ist für den meistens längeren statischen Aufenthalt, der sich aus notwendigem Überlegen und Besprechen ergibt, sehr wichtig. Dazu muss noch die Möglichkeit bestehen, zur Selbst-

tätigkeit anregende und herausfordernde Materialien einsetzen zu können.

Achtung! In offenen Unterrichtssituationen ist die Überschaubarkeit und damit auch die Sicherheit geringer als bei einem direktiven Unterricht!

Spielgeräte und Hilfsmittel

Durch Verwendung von vielfältigen Spielgeräten und Hilfsmitteln kann der Unterricht vielseitig und lustig gestaltet werden. Sie tragen damit auch zu einer schnelleren Leistungssteigerung bei. Allerdings darf nicht das Hilfsmittel den Unterricht bestimmen, sondern die Mittel müssen dem Übungsschwerpunkt entsprechend unterstützend eingesetzt werden. Bei ihrer Verwendung ist darauf zu achten, dass die Wahrnehmung der Eigenschaften des Wassers sowie der eigenen Bewegungen dadurch nicht behindert wird. Komplexe Auftriebshilfen wie Schwimmreifen, -weste oder -flügel sind abzulehnen. Ausnahmen können dann gemacht werden, wenn ein bewusstes Wahrnehmen nicht möglich ist: beim Schwimmen mit körperlich Behinderten oder bei sehr starkem Angstverhalten. In diesen Fällen kann und soll dem Übenden durch eine Auftriebshilfe ein Gefühl der Sicherheit gegeben werden. Die Verwendung von Schwimmflügeln ist aus Sicherheitsgründen ebenfalls vertretbar, wenn zum Unterricht nur tiefes oder sehr trübes Wasser zur Verfügung steht oder bei der Arbeit mit sehr großen Gruppen ohne weitere Begleitperson.

Schwimmunterricht unter schwierigen äußeren Bedingungen

In den Abschnitten "Methodische Hinweise und Tipps" und "Wasserscheue Kinder" wird auf die Wichtigkeit von guten äußeren Bedingungen für einen problemlosen Verlauf eines Schwimmunterrichts hingewiesen. Nochmals

sei festgehalten, dass es für die Schüler und die Lehrperson in vielen Fällen einfacher, vor allem aber weniger frustrierend sein kann, bei wirklich schlechten und schwierigen äußeren Bedingungen ein besser geeignetes Umfeld zu suchen und die damit verbundenen Mühen auf sich zu nehmen, als den Schwimmunterricht bei extrem schlechten Gegebenheiten durchzuführen. Auch in den "Didaktischen Grundsätzen" des Lehrplans für Volksschulen wird der folgende Hinweis gegeben: "Das Erlernen des Schwimmens soll, wenn nötig, durch Einrichtung eigener Lehrgänge (Kurse innerhalb des Pflichtgegenstandes, unverbindliche Übungen bzw. Schulschwimmwochen) ermöglicht werden." Für den Fall, dass keine Änderung des Umfeldes möglich ist und wirklich bei sehr ungünstigen Bedingungen unterrichtet werden muss, werden dazu im Anschluss einige praktische Hinweise gegeben. Dafür ist es notwendig vorher abzuklären, welche äußeren Voraussetzungen einen Schwimmunterricht beträchtlich einschränken und behindern. Es sind dies:

- sehr kaltes Wasser
- ein Bewegungsbereich (Schwimmbecken, Schwimmbahn), in dem die Schüler keinen Grund unter den Füßen haben
- keine Hilfsmittel stehen zur Verfügung
- eine Kombination dieser drei Punkte.

Schwimmunterricht im kalten Wasser

Bei einem Unterricht in sehr kaltem Wasser zeigen die Schüler schneller und ausgeprägter ein Angstverhalten, die Konzentrationsfähigkeit ist deutlich schlechter als beim Unterricht bei angenehmer Wassertemperatur, auch die Gefahr einer Unterkühlung ist wesentlich größer.

Doch schon ein wenig Sonnenschein kann das kalte Wasser erträglicher machen! Wenn nach jeder Unterrichtseinheit das nasse Badetrikot ausgezogen wird und wärmende Klei-

dungsstücke zum Wechseln bereit sind, wird die Gefahr einer Unterkühlung gemindert und die Stimmung sinkt ebenfalls nicht bis zum "Gefrierpunkt". Wesentliche Hilfe bringt in dieser Situation eine gute Vorbereitung auf den Unterricht. In dieser sollten die nachstehend angeführten Punkte berücksichtigt werden:

- Die Unterrichtseinheit muss in mehrere kurze Abschnitte, zwischen denen Pausen gemacht werden, gegliedert sein.
- Die Auswahl der Übungen muss auf ein verstärkt auftretendes Angstverhalten abgestimmt sein, z.B. viele Übungen zum Fest- und Anhalten, den Einsatz von Hilfsgeschäften und kleinste methodische Schritte beinhalten.
- Die Unterrichtsverfahren und die Organisationsformen müssen so gewählt werden, dass sich die Schüler viel bewegen können und müssen.
- Die Informationen, die unbedingt gegeben werden müssen, sind gut zu überlegen, damit den Schülern bei langatmigen Erklärungen nicht kalt wird. Viele Hinweise können vor oder nach dem Aufenthalt im Wasser gegeben werden.
- Bewegungsspiele für die Pausen an Land sind zu überlegen, damit sich die Schüler wieder rasch erwärmen können.
- Die notwendigen Hilfsmittel und Geräte müssen vor dem Unterricht bereitgestellt werden.

Schwimmunterricht im tiefen Wasser

Wenn nur tiefes Wasser für den Schwimmunterricht vorhanden ist, so bedeutet das für den Unterrichtenden, dass er einerseits ein großes Sicherheitsrisiko beim Unterricht eingeht und andererseits mit besonders starkem Angstverhalten der Schüler rechnen muss.

Aus Sicherheitsgründen muss die Gruppengröße wesentlich kleiner als die vom Gesetzgeber erlaubte Teilnehmerzahl sein. Eine Gruppengröße von mehr als zehn Schülern

ist nicht anzuraten. Das bedeutet wiederum, dass die Zahl der Aufsichtspersonen entsprechend groß sein muss! Folgende organisatorische und methodische Hilfen bieten sich bei einem Unterricht unter diesen Bedingungen an:

- Absperrungen und Hilfen zum Anhalten schaffen! Zum Beispiel eine Längsbahn mit Leinen und Stricken quer abteilen, so dass es möglich ist, sich immer wieder anzuhalten.
- Die Verwendung von Stangen und Wassernudeln, an denen sich die Schüler bei Bedarf anhalten können.
- Atem- und Tauchübungen können am Beckenrand gemacht werden.
- Für Schweb- und Gleitübungen ist die Verwendung von Wassernudeln zu empfehlen.
- Teilbewegungen einer Schwimmtechnik können am Beckenrand oder auf einer Wassernudel liegend erlernt werden.
- Die Gesamtbewegung, vor allem des Brustschwimmens, kann ebenfalls liegend auf einer Wassernudel erlernt und geübt werden.
- Eine große Hilfe ist es für die Schüler, wenn eine Vertrauensperson (LehrerIn) bei ihnen im Wasser ist! Achtung! Eine Aufsicht von außen sowie für die Schüler, die nicht im Wasser sind, muss gegeben sein!
- Bei extremem Angstverhalten oder wenn keine zusätzlichen Aufsichtspersonen gefunden werden können, ist der Einsatz von Schwimmflügeln oder anderer komplexer Auftriebshilfen denkbar.

Im Falle, dass die genannten Hilfen nicht geschaffen werden können, sollte der Schwimmunterricht aus Sicherheitsgründen nicht durchgeführt werden.

Schwimmunterricht ohne Hilfsgeräte

Im Kapitel "Materialien für das Wasser" sind viele Anregungen für nicht alltägliche aber wirksame Hilfsgeräte enthalten. Mit ein bisschen Phantasie und gutem Willen kann

man sich leicht mit einigen Hilfen versorgen. Bänder und Schnüre nehmen nicht viel Platz ein, sind leicht erhältlich und können als Hindernis, Zuggerät etc. eingesetzt werden. Auch Luftballons werden nahezu bei jedem Geldinstitut verschenkt (Am "Weltspartag" ist es besonders leicht, das vorhandene Material aufzufüllen und zu ergänzen!), benötigen keinen Platz und sind sehr vielfältig verwendbar. Zum Beispiel: als Spielgerät, beim Erlernen der Atmung, bei Übungen zum Schweben, als Ersatz für ein Schwimmbrett, ...

Abschließend sei nun die Frage erlaubt: "Kann es einen Schwimmunterricht ohne Hilfsmittel überhaupt geben?"

Hilfsmittel - Materialien für das Wasser

Wenn das Experimentieren, das Probieren und Erleben, das Suchen und Erfahren im Mittelpunkt des Schwimmunterrichts stehen, dann sind vielfältige Materialien wertvolle Hilfen zur Erreichung dieser Ziele. Häufig ist jedoch, vor allem in öffentlichen Bädern, die Verwendung dieser Hilfsmittel nur eingeschränkt möglich. Mit dem Argument, dass das Wasser verschmutzt oder andere Bade Gäste dadurch gestört werden, wird ihr Einsatz oftmals auch untersagt. Ein klärendes Gespräch mit den Verantwortlichen kann in diesen Fällen vielleicht Abhilfe schaffen. Auch die Lagerung und der Transport der Geräte sind manchmal schwierig. Die Überzeugung, dass der Einsatz dieser Hilfsmittel wichtiger Bestandteil eines sinnvollen Schwimmunterrichts ist, kann motivieren, diese Hindernisse zu überwinden. Die nachstehende Auflistung von Materialien ist keineswegs vollständig, vermittelt jedoch sicher einen guten Überblick und soll Anregungen für eigene Ideen geben:



Bälle



Sprossen



Seite 25-30

Schwimmbrett



Wassernudel

- Autoschläuche: alte PKW- oder LKW-Schläuche, deren Ventile sauber abgesägt und mit einer Gummikappe verschlossen sind
- Badewannen aus Plastik; Eimer; Joghurtbecher
- Baustellenband
- Bälle; aufblasbare Wasserbälle, ganz leichte Hohlballen, Tischtennisbälle
- Gleitstangen aus Holz oder Plastik; Schaumstoffrohre
- Gummischläuche von Kinderrollern
- Luftballons
- Luftmatratzen
- Paddles: leicht gewölbte, mehr als handgroße Plastikplatten, die an den Händen befestigt werden
- Plastikkanister
- Reifen: Gymnastikreifen, Schwebereifen (schweben senkrecht im Wasser)
- Schwimmmatten in unterschiedlichen Größen und Stärken
- Schwimmsprossen; dünne Plastikstangen, die auf verschiedenste Weise mit Schwebekörpern aus Styropor verbunden werden können
- Schwimmbretter
- Slalomstangen: entweder gekaufte Schwebebänder oder aus einem Tauchring, einem Baustellenband und einem Luftballon selbst gefertigte "Stangen"
- Taue
- Tauchbrillen, -schnorchel
- Tauchgegenstände: Tauchteller; Tauchringe; mit Sand gefüllte Überraschungseier oder Plastikflaschen; Spielsachen aus Metall . . .
- Trapez: hergestellt aus einem Turn- oder Plastikstab und einem Baustellenband bzw. einer Leine
- Wassernudeln: zirka 160 cm lange und ungefähr 6 cm dicke, biegsame Stangen aus Schaumstoff
- Zauberschnüre

Wasserscheue Kinder - das Problem "Angst"

Schwimmen und Schwimmenlernen ist für viele Anfänger mit Ängsten verbunden. Blockaden und Verkrampfungen sind Folgen dieser Angstgefühle und können die Lernleistung wesentlich beeinträchtigen.

Der Abbau von Wasserangst und der Lernfortschritt beim Schwimmen gehen meist Hand in Hand.

Um auf ängstliche Schüler eingehen zu können, ist es wichtig:

1. zu erkennen, dass ein Angstverhalten vorliegt,
2. zu fragen, welche Ursachen es haben könnte,
3. den Unterricht so zu gestalten, dass die Angst überwunden werden kann.

Merkmale eines Angstverhaltens

Eine gestörte Motorik - verkrampfte Bewegungen bzw. eine verminderte Muskelanspannung (weiche Knie) - eine starre Mimik, unnatürliches Lachen, beschleunigte Atmung, Herzklopfen, ständiger Harndrang, Brechreiz etc. sind äußerliche Kennzeichen bestehender Ängste. Auch entsprechende verbale Aussagen der Schüler können Aufschluss geben.

In einigen Situationen tritt Angstverhalten besonders häufig auf:

- beim "Ins - Wasser - Gehen"
- beim Eintauchen des Gesichtes und Untertauchen des Kopfes
- wenn die Beine vom Beckenboden gelöst werden sollen
- wenn sich der Schüler horizontal auf das Wasser legen soll

- beim Abstoß vom Beckenrand
- wenn der Schüler das erste Mal im tiefen Wasser schwimmen soll

Gründe für das Angstverhalten

Die Ursachen und Gründe für ein Angstverhalten sind vielfältig:

- Angst vor dem Wasser an sich - vor den ungewohnten Gegebenheiten dieses Elements
- Angst vor dem Ertrinken
- Angst vor einem Misserfolg: Angst vor dem Versagen tritt vor allem dann auf, wenn trotz mehrerer Versuche kein Erfolgserlebnis gegeben ist.
- Angst durch Überforderung oder zu rasche Lernschritte

Überwindung der Ängste

Um die Entstehung von Angstgefühlen überhaupt zu vermeiden oder um bereits bestehende Ängste überwinden zu können, gibt es mehrere methodische Hilfen, die nachstehend angeführt werden:

Vorsicht!

In den genannten Situationen, in denen Angstverhalten besonders häufig auftritt, ist es notwendig, besonders behutsam, vorsichtig und einfühlsam vorzugehen.

Umfeld!

Gute äußere Bedingungen (siehe Kapitel "Methodische Überlegungen") sind eine wichtige Hilfe, um Ängste gar nicht erst entstehen zu lassen oder eventuell vorhandene Ängste abzubauen zu können.

Voraussetzungen!

Die Heranbildung bzw. Überprüfung der notwendigen persönlichen Voraussetzungen, der nötigen Wasservertrautheit sowie der motori-

schen Eigenschaften (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Gewandtheit) bilden eine wichtige Grundlage für ein "Lernen ohne Angst".

Vertrauen aufbauen!

Schüler sollen über ihre Ängste mit den LehrerInnen sprechen können und sich über deren Hilfe sicher fühlen können.

Motivation! Lob!

Besonders wichtig ist, dass dem Lernenden in diesen Situationen möglichst viele Erfolgserlebnisse geschaffen werden. Sie sollten mit viel Lob und Anerkennung verbunden sein. Aktivität und Freude am Lernerfolg helfen Angst zu überwinden.

Als Mittel, um bei bestehenden Ängsten Erfolgsgefühle vermitteln zu können, bieten sich an:

- kleinste methodische Schritte im Wechsel mit motivationsstärkenden Wiederholungen
- Variationen der angewandten Methode - parallele Spiel- und Übungsformen - "Gezielte Zufälle", zum Beispiel Wasserspritzer ins Gesicht oder das Untertauchen des Kopfes im Rahmen von Spielen und Wettkämpfen
- die Anwendung von Hilfsmitteln wie Schwimmbrettern, Flossen oder auch komplexen Auftriebshilfen, zum Beispiel Schwimmflügeln (Ihre Anwendung ist dann, wenn Ängste zu einer völligen Verkrampfung führen und ein bewusstes Wahrnehmen der Gegebenheiten des Wassers unmöglich machen, durchaus anzuraten.)
- Bei Angst vor dem Schwimmen im tiefen Wasser ist zu empfehlen: nur kurze Stre-

cken zu einem sicheren Platz (Schwimmleine, Boje, Helfer) schwimmen; nahe am Beckenrand schwimmen; mit Begleitung schwimmen; über ein Eck schwimmen und die Schwimmstrecke allmählich verlängern.

Grundlagen

Der Weg zum Schwimmen lässt sich in zwei Lernzielebenen aufteilen. Die erste ist Voraussetzung für die zweite - beide müssen jedoch fließend ineinander übergehen:

1. Ebene: Wassergewöhnung und Wasserbewältigung
2. Ebene: Erlernen der Schwimmtechniken

Durch die Wassergewöhnung und -bewältigung werden alle zum Schwimmen notwendigen Voraussetzungen geschaffen. Wenn alle Ziele dieser ersten Ebene erreicht sind, kann mit dem Erlernen einer Schwimmtechnik begonnen werden.

Bitte Zeit lassen! Häufig wird mit dem Erlernen einer Schwimmtechnik begonnen, ohne dass wesentliche Ziele der ersten Lernzielebene beherrscht werden. Das führt dann meist zu großen Schwierigkeiten: für den Anfänger, weil er ständig korrigiert wird und kaum Erfolgserlebnisse hat, und für den Lehrer, weil er häufig Bewegungskorrekturen vornehmen muss. Denn wenn ein Kind z.B. nicht richtig in Rückenlage gleiten kann, wird es beim Rückenkräulen im Wasser "sitzen" (Hauptstörfaktor beim Rückenkräulen) und deshalb weder die Bein- noch die Armbewegung richtig ausführen können.

Beginnt ein Kind, das nicht ins Wasser ausatmen kann, mit dem Kraulschwimmen, so wird es den Kopf aus dem Wasser halten, damit den Körper im Wasser steil anstellen und die Bewegung der Arme blockieren. Eine Bewegungsausführung, die man Grobform des Kraulschwimmens nennen kann, ist damit nicht gegeben. Um diese zu erreichen, muss man wieder mit dem Bereich beginnen, den man vernachlässigt hat, nämlich mit der Atmung.

Wie die oben stehenden Ausführungen zeigen, ist es ein unbedingtes Muss, alle für eine neue Fertigkeit notwendigen Voraussetzungen zu schaffen, ehe man mit dem direkten Erwerb der neuen Fertigkeit beginnt. Doch der Übungsaufbau darf keine starre Abfolge sein! Gerade im Bereich der ersten Lernzielebene, auf der das Erleben, Verspüren und Experimentieren eine zentrale Stellung einnehmen sollen, muss Zeit für solche Erfahrungen bleiben. Parallel zu neuen Aufgaben und Erfahrungen müssen alte, bereits bestehende in ähnlichen Situationen geübt und gefestigt werden.

Die Übergänge von den ersten Bewegungserfahrungen zum Erlernen der Schwimmtechniken können und dürfen ebenfalls nur fließend erfolgen. So ist es denkbar, z.B. verschiedene Spiele zum Schweben oder Gleiten und Versuche mit den Beinen Antrieb zu erzeugen zu verbinden; auch zur Unterstützung des Bewegens bei Lauf- oder Fangspielen können verschiedenste Formen des Armeinsatzes "erfunden" und „probiert“ werden.

Gewöhnung an das Element Wasser

Aufgaben der Wassergewöhnung

Anfänger müssen mit den Gegebenheiten des Elements Wasser, also mit der neuen Umgebung vertraut werden. Sie sollen sich an den Wasserdruck und den Wasserwiderstand, die sie behindern, den Auftrieb, der sie aus dem Gleichgewicht bringt, das störende Kältegefühl sowie an das Eindringen von Wasser in Mund und Nase beim Untertauchen gewöhnen. Und sie müssen lernen, die Augen offen zu halten, wenn sie mit Wasser in Berührung kommen.

Ziele der Wassergewöhnung

Zur Wassergewöhnung eignen sich die meisten der bekannten Bewegungsformen und Spiele, bei denen aufrechte Körperhaltung und Bodenkontakt gegeben sind. Viele der landtypischen Bewegungs- und Spielformen können auch im hüft- bis brusthohen Wasser durchgeführt werden. Diese Übungen sind unter folgenden Gesichtspunkten zu sehen:

- Sie müssen dem Anfänger ein möglichst großes Gefühl der Sicherheit geben. Der Anfänger soll sich am Partner, an einem Hilfsmittel festhalten können, in einer größeren Gruppe bewegen dürfen und sich erst allmählich alleine und ohne Hilfsmittel im Wasser aufhalten.
- Bereits Bekanntes wird in einer neuen Umgebung durchgeführt.
- Durch lebhaftere Bewegungen sollen Auskühlung und Frieren verhindert werden.
- Die Übungen müssen die Aufmerksamkeit des Anfängers soweit in Anspruch nehmen, dass er von den eher als unangenehm empfundenen Erscheinungen des Wasseraufenthaltes abgelenkt wird.
- Es sollen "gezielte Zufälle" geschaffen werden (Zufällig kann Wasser ins Gesicht spritzen, der Kopf untergetaucht oder das Gleichgewicht verloren werden).
- Viele Sinneseindrücke, Körpererfahrungen und selbstständiges Experimentieren sollen ermöglicht werden.

Im Wasser fühlen sich schon Babys und Kleinkinder wohl. Dieses Gefühl gilt es bei der Wassergewöhnung wiederzuentdecken und zu verstärken.



Übungen und Spiele zur Wassergewöhnung

Achtung! Schon der Weg ins Wasser kann ein Problem sein. Daher: Vorsicht und Geduld!



Seite 34

SEESCHLANGE

Die Kinder halten den Vordermann an der Hand, Schulter oder an der Hüfte und bilden eine Schlange.

Beispiele für Übungsformen:

- Gehen, hüpfen einbeinig, beidbeinig, ...
- Schlange windet sich, ringelt sich ein und wieder aus.
- Arme lösen sich ganz oder teilweise für verschiedene Bewegungsaufgaben.
- Schlangenkopf fasst das Ende, die Schlange wird zum Kreis.



TIPPS:

- Zunächst führt der Lehrer (ev. Problemschüler direkt hinter ihm).
- Ruhig beginnen und langsam die Bewegungsintensität steigern.
- Eventuell ein Tau zum Anhalten verwenden.



ZERRKREIS

Die Kinder bilden einen Kreis mit Handfassung und versuchen sich gegenseitig an einen in der Kreismitte schwimmenden Gegenstand zu zerren.

Weitere Spielregeln:

- Ein Lösen der Handfassung gilt als Fehler.
- Erst auf Kommando (durch Lehrer, Schüler) erfolgt nach div. Übungsformen (gehen, hüpfen, ...) plötzlich der "Zerrkreis".
- Auch Untertauchen möglich.

TIPPS:

- Lehrer spielt mit und hat die "starken" Schüler an seiner Seite.
- Punktwertung vorher gemeinsam mit den Schülern festlegen.

ÜBUNGEN IM KREIS

Die Gruppe bewegt sich mit fester Handfassung im Kreis.



Seite 35

Beispiele für Übungsformen:

- Gehen, hüpfen, laufen, ...
- Großer Kreis, kleiner Kreis.
- "Blinder Passagier": Wer will, wird mitgezogen (ev. in verschiedenen Lagen).
- Richtungswechsel (zunächst ansagen!).
- Spiel (Wechsel) mit der Geschwindigkeit.

TIPPS:

- Ev. Problemschüler Handfassung beim Lehrer.
- Ruhig beginnen und langsam die Bewegungsintensität steigern.
- Ev. ein Tau als Hilfsmittel verwenden.
- Zunächst in der Großgruppe, später auch in Kleingruppen üben (auch mit Reifen).
- Kinder selbst "kreativ" im Finden von Bewegungsmöglichkeiten werden lassen

GEIER UND HENNE

Kinder bilden eine Flankenreihe (z.B. Schulter- oder Hüftfassung). Das Kind an der Spitze (die "Henne") versucht mit ausgebreiteten Armen den letzten in der Reihe (das "Küken") vor einem Angreifer (der "Geier") zu verteidigen.



Seite 68

Weitere Spielregeln:

- Ein Lösen der Schulter- (Hüft-)fassung gilt als Sieg des "Geiers".

TIPPS:

- Die Reihe durchwechseln (Geier wird Küken, Henne wird Geier, Zweiter der Reihe wird Henne).
- Auch in mehreren (Klein)Gruppen gleichzeitig spielen.



Seite 25-30

DAMPFLOKOMOTIVE

Drei bis vier Kinder halten sich mit der linken und der rechten Hand an einer Wassernudel fest, bewegen sie wie Antriebsachsen und geben entsprechende Geräusche von sich.

Beispiele für Übungsformen:

- Schnell, langsam
- Vorwärts, rückwärts
- Kreuz und quer und im Kreis herum
- Lokomotiven bzw. Waggons zusammenkoppeln
- Blinder Passagier: Wer will, wird mitgezogen

TIPPS:

- Gruppenzusammensetzungen öfters wechseln.
- Kreativität der Kinder unterstützen (Z.B. "Lokomotive" wird "Sänfte", "Pferd und Reiter", ...)



DER BLINDE UND DER LAHME

Ein Kind (der "Lahme") sitzt auf den Schultern bzw. am Rücken eines, die Augen geschlossenen haltenden, Kindes (der "Blinde"). Der "Lahme" steuert die Bewegungsrichtung des "Blinden" durch vereinbarte Zeichen (z.B.: durch Ziehen an dessen Ohren). Aufgabenstellungen durch den Spielleiter. Für Ängstliche: Hintereinander gehen - der Lahme hält den Blinden an beiden Schultern und steuert.

Beispiele für Aufgabenstellungen:

- Ohne Zusammenstoßen Seiten bzw. Ecken wechseln.
- Schattenlaufen.
- Verfolgungsjagd.

TIPPS:

- Auch "Pferde" vom Ufer aus durch Zuruf eines weiteren Kindes lenken lassen. "Reiter" hält dem "Pferd" die Augen zu.
- Wechsel "Pferd" und "Reiter" bzw. "Blinder" und "Lahmer" beachten.
- Schwere Schüler sitzen "huckepack". Auftriebshilfe des Wassers ausnützen.

LUSTIGER BALL

Ein Luftballon wird mit Wasser gefüllt (Durchmesser ca. 5 cm) und in einen weiteren Ballon "gestopft". Dieser wird anschließend zur Gänze aufgeblasen. Aufgabenstellungen: z. B. Luftballon pressen, "über die Schnur", ...

**TIPPS:**

- Mehrere Bälle ins Spiel bringen!
- Reservebälle bereithalten!
- Reste zerplatzter Luftballons sofort und sorgfältig entfernen!

**EINFACHE FANGSPIELE**

Ein (mehrere) Fänger versucht durch Berühren einen neuen Fänger zu bestimmen.



Weitere Spielregeln:

- Berühren erfolgt mit der Hand
- Ev. Fangen gilt nur durch Berühren an den Füßen.

TIPPS:

- Fortbewegungsart ändern (z.B.: nur Fänger einbeinig hüpfen, Abschlagen gilt nur über/unter Wasser, etc.).
- Der neue Fänger muss dies zunächst durch eine deutliche Übung (Z.B.: Hubschrauber) anzeigen.
- Jeweiligen Fänger deutlich kennzeichnen (Badehaube, Hut, Tauchring, ...).
- Auch mehrere Fänger (die Fänger wechseln nicht) versuchen möglichst viele in einer bestimmten Zeit abzuschlagen (Wer hat die meisten Schüler abgeschlagen?).



Laufen



Springen



Wippen



Schlangen



Ballett



Kreis

WASSERGYMNASTIK

Gymnastische Übungen im Wasser zu Musik ausführen.

Beispiele für Übungsformen:

- Laufen mit und ohne Armbewegungen (z.B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, Hopselauf, Drehungen).
- Springen mit und ohne Armbewegungen (z.B. beidbeinig vw., bzw. rw., einbeinig vw. bzw. rw., Wechselspringen, Wedelspringen, "Hampelmann", Drehungen, Streckungen).
- Kniebeugen, Wippen, Drehen mit und ohne Armbewegungen.

Gruppenübungen

- Schlange(n): Die Gruppenersten jeder Schlange (Flankenreihe) führen ihre Gruppe mit selbst erfundenen Bewegungsaufgaben durch das Schwimmbecken und lassen sich nach einiger Zeit ans Schlangenende zurückfallen. Der nächste übernimmt die Führung mit einer neuen Aufgabenstellung.
- Ballett: Mehrere Stirnreihen bewegen sich nach den Vorgaben des Übungsleiters 4 (8) Takte lang in bestimmten Richtungen (vw., rw., gegeneinander).
- Kreis: In mit/ohne Handfassung gebildeter Kreisaufstellung werden verschiedene Übungen durchgeführt (auch plötzliche Richtungswechsel, großer Kreis, kleiner Kreis, Drehungen).

TIPPS:

- Stromversorgung klären (ev. Batterieversorgung)!
- Akustik vorher testen.
- Die Musik auf das Alter der Teilnehmer und auf die verzögerten Bewegungen im Wasser abstimmen.
- Übungen vom Beckenrand vorzeigen.

Wasserbewältigung - Voraussetzungen für das Schwimmen schaffen

Das Ziel der Wasserbewältigung ist es, die Grundlagen dafür zu schaffen, sich im Wasser fortbewegen zu können. In dieser Lernphase sollen alle Erfahrungen und Fähigkeiten vermittelt werden, die dazu dienen, die Eigenschaften des Elements Wasser, vor allem den Wasserwiderstand und den Auftrieb, zur Fortbewegung nützen zu können:

- Atmen
- Tauchen
- Schweben und Gleiten
- Fortbewegen, d. h. Erfühlen des Wasserwiderstandes mit Händen und Füßen sowie dessen Nutzung zum Halten des Gleichgewichtes und zur Fortbewegung.
- Springen

Der Übergang von der Wassergewöhnung zur Wasserbewältigung ist fließend und auch die Teillernziele der Wasserbewältigung sollen nicht in einer starren Reihenfolge absolviert werden, sondern es ist ein ständiges Übergreifen und Wiederholen anzustreben.

Atmen

Eine Besonderheit stellt das Eintauchen des Kopfes mit dem Nasen- und Mundbereich in das Wasser dar. Kann bei einem vorsichtigen Auflegen des Gesichtes auf die Wasseroberfläche noch mit dem Luftanhalten das Auslangen gefunden werden, ist bei einem schnelleren Eintauchen des Kopfes ins Wasser ein Entgegenwirken von Ausatemluft durch die Nase eine unbedingte Notwendigkeit, um eine Reizung der Nasenschleimhäute zu verhindern. Schüler, die das Ausströmen von Atemluft durch die Nase nicht erlernt haben, sind daran zu erkennen, dass sie beim raschen Eintauchen ins Wasser (z.B.:



Wasserspringen) eine Hand zum Verschließen der Nase benötigen. Da ein späteres Umlernen immer schwierig und mühsam ist und das Ausatmen durch Mund und Nase einen wesentlichen Bestandteil jeder Schwimmart darstellt, muss dieser Ausatemtechnik zu Beginn einer Wasserbewältigung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Die Ausatmung muss besonders betont werden. Sie erfolgt durch Mund und Nase und nimmt ungefähr doppelt soviel Zeit in Anspruch wie die Einatmung nur durch den Mund.

ÜBUNGEN ZUM ERLERNEN DER ATMUNG IM WASSER

Als ungefähre Richtlinie für die Vorgangsweise beim Erlernen der Atmung kann folgende Reihung gelten:

- Zuerst auf das Wasser
- dann in das Wasser und
- zuletzt unter Wasser ausatmen.



Seite 39-42

LUFTBALLONTREIBEN

Einen am Wasser liegenden Luftballon durch Kopfstöße oder Pusten vor sich her treiben.

Variation:

- In Staffelbewerbe einbauen.



GEGENSTÄNDE TREIBEN

Tischtennisbälle, Papierschiffchen, Seifendosen, etc. durch kräftiges Blasen vor sich her treiben.

Variation:

- In Staffelbewerbe einbauen.
- Innerhalb eines auf dem Wasser liegenden Reifens und Versuch, dem jeweiligen Partner den Gegenstand hinzublasen.

EIN "LOCH" INS WASSER BLASEN

So kräftig blasen, dass Wasser hochspritzt.

Variation:

- Gemeinsam (zu zweit, zu dritt, etc.) ein Riesenloch blasen.



AUSATMEN DICHT AN DER WASSEROBERFLÄCHE

Kräftig blubbern.

Variation:

- Wer sprudelt am lautesten?
- Jedes Kind erhält einen Tauchring oder Reifen und kann ein Rennauto bzw. einen Lastwagen nachahmen.
- Brüllen wie ein Seelöwe.



WASSERGESPENST

Sechs bis acht Kinder stehen aufgeteilt links und rechts neben einer an der Oberfläche liegenden Wassernudel, halten sich an ihr fest, tauchen unter - wieder auf und versuchen durch Geräusche, die sie mit Luft und Wasser erzeugen, die anderen zu erschrecken.

Variation:

- Ohne Festhalten.



PARTNERHOCKE

Mit einem Partner in die tiefe Hocke untertauchen - ausatmen und dabei auch Geräusche machen; Luftblasen erzeugen und sich damit gegenseitig ansprudeln.

Variante:

- Partner immer wieder wechseln.
- An dazwischen liegender Wassernudel festhalten (günstig für ängstlichere Kinder).



**WASSERMANN (-FRAU)**

Wechsel von Hocken am Beckenboden (Ausatmung) und Strecksprüngen mit Einatmung

Varianten:

- Mit geringer Anzahl beginnen.
- Unterschiedliche Geschwindigkeit.
- Tempowechsel.
- Als Partnerübung auch im Wechsel
- In einer Gruppe im Kreis
- In Spiele als Übungsaufgabe (z.B. wer ist der letzte?) einbauen.

TIPPS:

- Langsam an die Grenzen herantasten.
- Individuelle Förderung durch Bevorzugung offener Lernformen.
- Unbedingt auf genaue und saubere Durchführung achten.

Tauchen

Voraussetzung ist, dass die Erfahrungen Wasser ins Gesicht und Gesicht ins Wasser eintauchen (siehe Atmen) gemacht worden sind. Sich an einem Partner oder einem Schwimmgerät festhalten zu können, wird besonders ängstlichen Schülern die schwierige Aufgabe des Tauchens leichter machen.

Das Öffnen der Augen stellt eine weitere Hürde auf den Weg unter das Wasser dar. Materialien zum Anschauen und Bergen motivieren und fördern den Lernerfolg. Manchmal eröffnet der Umweg über eine Tauchmaske (Schwimmbrille nur an der Oberfläche!) erst den Einstieg in die Welt des Unterwassersehens.

TAUCHÜBUNGEN

Das Untertauchen des ganzen Körpers mit dem Öffnen der Augen und Lösen der Beine vom Beckenboden stellt ein wichtiges Teilziel der Wasserbewältigung dar.

Als grobe Richtlinie beim Weg zum Tauchen bietet sich der folgende Ablauf an:

- Körper und Kopf unter das Wasser tauchen
- Körper und Kopf unter das Wasser tauchen und dabei die Augen öffnen (ev. zunächst mit Sehhilfe).
- Körper und Kopf unter das Wasser tauchen, Augen öffnen und die Füße vom Boden lösen.
- Springen und untertauchen.



LUFTBALLON ABSETZEN

Zwei Kinder stehen einander gegenüber und versuchen nur mit den Köpfen einen Luftballon vom Wasser hochzuheben und ihn wieder auf das Wasser abzulegen.

Variante:

- Partner häufig wechseln.





Seite 44-46

VIERERGRUPPE MIT REIFEN

Mit den Köpfen in einen auf dem Wasser liegenden Reifen tauchen und wieder her-austauchen, ohne den Reifen anzuheben.



ZWERG UND RIESE

Aufstellung im Kreis und an den Händen fassen; alle machen sich ganz klein und dann ganz groß.

Variationen:

- Die Augen öffnen.
- Dabei Grimassen schneiden
- In Zweiergruppe ohne Handfassung abwechselnd eine Zahl mit den Fingern zeigen.
- Eventuell addieren, etc.

WASSERNUDEL UMKLETTERN

Zwei Kinder halten eine Wassernudel je an einem Ende an der Wasser-oberfläche - ein dritter klettert über die Wassernudel, geht unter ihr durch, steigt über sie.



Seite 39-42

WASSERPUMPE

Zwei Partner tauchen Hand in Hand abwechselnd unter.

HUT AUFSETZEN

Einen am Wasser schwimmenden "Hut" ohne Hilfe der Hände aufsetzen und wieder absetzen.

Variation:

- Ein Schwimmbrett hochheben und balancieren.



Seite 44-46

KOPFBALL

Einen am Wasser liegenden Ball oder Luftballon mit einem Kopfstoß hoch werfen.



Seite 25-30

TUNNELTAUCHEN

Aus mehreren Wassernudeln einen Tunnel bauen, durch den die Kinder durchgehen.

Variation:

- Der Tunnel wird immer niedriger - von einem Tunnel für Lastwagen zu einem Tunnel für Unterseeboote.



Seite 45



Seite 44-46

ZUM BECKENBODEN HANGELN

Mit den Händen an einer Einstiegleiter abwärts hangeln.

Variation:

- Abwärts hangeln an einem langen Stab bzw. an den Beinen eines Partners.





Seite 44-46

HINDERNISBAHN

Unter auf der Wasseroberfläche liegenden Stäben, Wassernudeln oder Schwimmmatten durchgehen, ohne sie hochzuheben. Durch Hindernisse (senkrecht gehaltener Reifen, gegrätschte Beine eines Kindes) gehen bzw. mit Schwung durchtauchen.



TAUCHEN NACH GEGENSTÄNDEN

Tauchringe, Tauchteller, Spielzeugautos, etc. motivieren zum Heraufholen aus brusttiefem Wasser.

Variation:

- Langsam im Umfang steigern.



IRRGARTEN

Ein Kind versucht unter möglichst vielen gegrätschten Beinen gleichmäßig im Schwimmbecken verteilter Kinder durchzutauchen. Den letzten löst er ab.

Variation:

- Mehrere Taucher sind gleichzeitig unterwegs.
- "Stationen" zählen.
- Slalomtauchen - Ein Tauchparcours aus Tauchringen, Schnüren und Luftballons, Slalomstangen, Kindern mit und ohne gegrätschten Beinen, etc. wird um- bzw. untertaucht.
- Verschiedene Tauchutensilien mitnehmen, ablegen, eventuell verstecken bzw. suchen und wieder an die Oberfläche bringen.

TIPPS:

- Langsam an die Grenzen herantasten.
- Individuelle Förderung durch Bevorzugung offener Lernformen.
- Alle Tauchutensilien auf ihre Eignung prüfen.

TAUCHENDER KREIS

Die Kinder bilden einen Kreis mit Handfassung. Der Spielleiter steht in der Kreismitte und schwingt ein Seil, das mit einem leichten Ball am Ende beschwert ist, knapp über dem Wasser. Die Kinder müssen versuchen, dem Seil durch kurzes Untertauchen des Kopfes auszuweichen.

**Spielregeln:**

Kopf berühren oder am Seil hängen bleiben zählt als Fehler.

TIPPS:

- Sehr weichen Ball verwenden.
- Regelwerk abwechseln (z.B.: Getroffener tauscht mit Spieler in der Kreismitte, Getroffener macht kurze Übung)
- Ev. zwei Mannschaften bilden und Fehler zählen.
- Achtung: Drehtechnik üben, d.h. die Schnur wird um den Körper herumgegeben. Nicht mit der Schnur drehen (Schwindelgefahr!).

TREFFBALL VOM BECKENRAND

Mehrere Werfer versuchen vom Beckenrand einen im Wasser befindlichen Spieler abzuwerfen. Jeder Werfer hat im Wasser einen Mitspieler, der ihm den verschossenen Ball rasch wieder zuspielt.

**Weitere Spielregeln:**

Der Getroffene wird Ballholder, der Ballholder wird neuer Werfer, der Werfer geht frei.

TIPPS:

- Sehr weiche Bälle verwenden.
- Werfer darf nicht laufen (Rutschgefahr!)
- Die Entfernung Werfer zu Spieler im Wasser relativ gering halten.



FISCHEN MIT RETTUNGSBALL

Werfer versuchen mit einem Rettungsball vom Beckenrand im Wasser befindliche "Fische" zu treffen.

Weitere Spielregeln:

- Getroffener tauscht mit Werfer.
- Ev. Treffer in vorgegebener Zeit zählen.
- Ev. Gruppenwettkampf

TIPPS:

- Sehr weiche Rettungsballer verwenden.
- Werfer darf nicht laufen (Rutschgefahr!)
- Die Entfernung Werfer zu Spieler im Wasser relativ gering halten (z.B.: nur in der ufernahen Schwimmbahn)



PLATZWECHSELN

Alle Kinder versuchen von einer Schwimmbadseite zur anderen zu gelangen. In der Beckenmitte steht mit dem Rücken zu den Schülern ein Fänger.

Er versucht, nur durch Seit- und Rückwärtsbewegungen die seitenwechselnden Kinder zu berühren.

"Gefangene" werden zu Helfern. Kinder, die zur Gänze unter Wasser sind, können nicht gefangen werden.

Weitere Spielregeln:

- Helfer dürfen nur mit eingeschränktem Bewegungsspielraum helfen (z.B.: An einer Stelle fixiert, "einbeinig", mit geschlossenen Augen, etc.).

TIPPS:

- Der Seitenwechsel erfolgt auf Zeichen (eventuell auch vom Fänger).
- Eventuell den Fänger mit verbundenen (geschlossenen) Augen beginnen lassen.

DRITTABSCHLAGEN

Ein Verfolgter sucht Schutz bei einem anderen und bestimmt diesen zum neuen Fänger. Der ursprüngliche Jäger wird plötzlich zum Gejagten.

Weitere Spielregeln:

- Fangen vor einer Ablöse bedingt Aufgabenwechsel.
- Ablöse durch Tauchen (z.B. durch die Grätsche, die Füße berühren, ...).
- Sobald der Gejagte zur Gänze untergetaucht ist, kann er nicht mehr gefangen werden.

TIPPS:

- Mehrere "Jagdpaare" beginnen lassen.
- Schüler gleichmäßig im Schwimmbecken verteilen.
- Der neue Fänger muss dies zunächst durch eine deutliche Übung (z.B.: Wassermann) anzeigen.

**SEELÖWENBURG**

Die Kinder bilden einen doppelten Innenstirnkreis, wobei sich im äußeren Kreis einige Spieler mehr befinden. Die inneren stehen in Grätschstellung und bilden so die "Burg", die äußeren bewegen sich um den inneren Kreis herum. Auf ein Zeichen (z.B. Ruf: "ein Hai kommt!") des Spielleiters versucht jeder "Seelöwe" in eine "Burg" zu tauchen. Wem dies gelingt, der tauscht mit der "Burg" die Aufgabe.

Weitere Spielregeln:

Je "Burg" darf nur ein "Seelöwe" durchtauchen. Anschließend wird die "Burg" (Beine) sofort geschlossen.

TIPPS:

- Auch Innenkreis in die Gegenrichtung bewegen lassen.
- Fortbewegungsart ändern.
- Ev. auch mit Bocksprung spielen (jedoch großer Kreis notwendig!).



Seite 49



Schweben und Gleiten

Mit dem Atmen und Tauchen erschließt sich für den Anfänger sehr rasch der Teilbereich Schweben und Gleiten. Sind diese Voraussetzungen nicht oder nur mangelhaft gegeben, gerät der Schüler in Gefahr, den Kopf immer wieder nackenwärts aus dem Wasser zu heben und damit seine Schwimmlage negativ zu beeinflussen bzw. bei kräftigerem Eintauchen mit Panik zu reagieren.

ÜBUNGEN ZUM SCHWEBEN

Um gut im und auf dem Wasser schweben zu können, ist es günstig, zuerst den Körper unterzutauchen und dann erst die Beine vom Beckenboden zu lösen.

Ein bewährter Weg führt vom Üben der Teilkörperschwebe (d.h. der Übende hält mit den Händen Kontakt mit dem Beckenrand, einer Schwimmhilfe oder dem Partner) zur Ganzkörperschwebe (auch in Rückenlage) mit zunächst nur kurzfristigem Lösen der Hände.



Seite 50-56

KARUSSELL

Die Kinder bilden einen Kreis, ein Kind steht im brusttiefen Wasser und hält den nächsten, der in Brustlage am Wasser liegt usw. Auf ein Zeichen wird das Karussell in Bewegung gesetzt.

Variante:

- Die Kinder liegen am Rücken.
- Reifenkarussell - drei bis vier Kinder halten sich an einem Gymnastikreifen fest, einer oder zwei von ihnen legt oder legen sich auf den Reifen, die anderen halten und setzen das Karussell in Bewegung.

WASSERNUDELLIEGE

Aus Wassernudeln eine Liege bauen und sich in Brust- oder Rückenlage darauf legen.

Variationen:

- Die Liege besteht nur aus einer Wassernudel.
- Floß: Aus einem oder mehreren Schwimmbrettern ein Floß bauen und sich in Brust- oder Rückenlage drauf legen.

**RUHEKISSEN**

Aus ein, zwei bis mehreren Materialien (Schwimmbrettern, Reifen, Bällen, Wassernudeln, Schwimmsprossen oder luftgefüllte Plastikkanistern) eine Unterlage bauen, auf der ein Kind ganz ruhig liegen kann.

Variation als Partnerübung:

- Das eine Kind baut für das andere ein Kissen und nimmt dann wieder Teil für Teil so weg, dass der Partner möglichst lang ruhig liegen kann bzw. ohne Mithilfe von Armen und Beinen in den Stand kommen kann.

**TEILKÖRPERSCHWEBE AM BECKEN-RAND**

Am Beckenrand festhalten, tief einatmen, den Kopf ins Wasser tauchen und den Rumpf und die Beine langsam an die Oberfläche treiben lassen.

Variante:

- Liegestütz im flachen Wasser mit dem Gesicht ins Wasser eingetaucht: kurz die Hände vom Boden lösen und ausbreiten (auch in Rückenlage).
- Beim Beenden der Teilkörperschweben Beine betont anhocken und aufstehen.



Seite 50-56



**HOCKSCHWEBE**

Untertauchen, wie ein Ball zusammen rollen (Luft anhalten)

Variante:

- Hockschwebe mit Ball (besonders für ängstliche Kinder).

**STRECKSCHWEBE**

Aus der Hockschwebe Arme und Beine gleichzeitig ausstrecken ("Toter Mann").

Variante:

- Streckschwebe in Rückenlage

**WECHSEL VON HOCK- UND STRECKSCHWEBE**

Langsam und ruhig von der Hock- in die Streckschwebe wechseln und umgekehrt.

TIPPS:

- Luftholen betonen (erhöht den Auftrieb!).
- Langsam an die Grenzen herantasten.
- Offene Unterrichtsgestaltung ermöglicht eine individuelle Anpassungsgeschwindigkeit.

ÜBUNGEN ZUM GLEITEN

Als ungefähre Richtlinie für das Erlernen des Gleitens gilt: zuerst mit Hilfe zum sicheren Halt (Partner, Wand, Gleitstange, etc.) und zuletzt vom sicheren Halt ins "offene Wasser" gleiten. Eine Besonderheit stellt das Aufstehen aus dem Gleiten (Anhocken) dar und muss gesondert erlernt werden!



Seite 50-56

GLEITEN MIT SCHWIMMSTANGE

Zwei Schüler halten eine Schwimmstange (auch Wassernudel od. ähnliches) an den Enden und ziehen ein oder mehrere Kinder in Brustlage, das Gesicht im Wasser, die Arme vollkommen gestreckt über dem Kopf, durch das Wasser.

Varianten:

- Ein Kind nimmt eine Wassernudel unter beide Arme und lässt sich von seinem Partner in Rückenlage ziehen.
- Ein Kind legt sich längs in Brust- oder Rückenlage auf eine Wassernudel und lässt sich von seinem Partner ziehen.
- Ein Kind hält das Ende einer Wassernudel fest, legt sich mit gestreckten Armen in Brust- oder Rückenlage auf das Wasser, der Partner hält das andere Ende, geht an Land am Beckenrand entlang und zieht (Achtung auf Kanten und Ecken beim Schwimmbecken!).

**GLEITEN MIT PARTNER**

Zwei Kinder stehen sich mit dem Gesicht zueinander gegenüber, der eine legt sich in Brustlage auf das Wasser, hält ein Schwimmbrett mit gestreckten Armen über dem Kopf (Hochhalte) und beugt sich dann vor, der andere fasst das Brett und zieht ihn rückwärts gehend. Auf die Beibehaltung der richtigen Gleitlage achten; die Arme sind gestreckt, das Gesicht ist im Wasser.



Variante:

- Die Kinder stehen hintereinander, das vordere legt sich mit gegrätschten Beinen in Brustlage auf das Wasser, das hintere nimmt das vordere Kind wie beim "Schubkarrenfahren" an den Oberschenkeln und schiebt.
- Auch in Rückenlage.

Auch ohne Schwimmbrett in Bauch- oder Rückenlage, die Arme sind gestreckt in Hochhalte.



GLEITEN ZUR WAND

Mit geringem Abstand zum Beckenrand, die Arme mit/ohne Schwimmbrett in der Hochhalte, vorbeugen, wegstoßen und zur Wand gleiten.

Variation:

- Gleiten zu einem Partner
- Entfernung zur Wand/Partner vergrößern.
- Torpedo - Ein Kind legt sich mit gegrätschten Beinen mit/ohne Brett in der Hochhalte, vor seinem Partner auf das Wasser und wird dann von ihm weggeschoben – "der Torpedo abgeschossen".

Achtung! Die Entfernung zum Beckenrand muss entsprechend groß sein.



BAUMSTAMMFLÖSSEN

Gleiten mit/ohne Brett in der Hochhalte durch eine Gasse von Kindern, die den gleitenden Schüler am Brett oder an Armen und Beinen immer wieder anschieben.

Variation:

Baumstammflößen mit und ohne Brett in Rückenlage.

TIPPS:

Achtung, dass beim Anschieben der Kopf nicht unter das Wasser getaucht wird und Wasser in die Nase eindringt.

**GLEITEN IN BRUSTLAGE NACH
ABSTOSS VOM BECKENRAND**

- Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln z.B. Schwimmbrett, Gleitstange, Ball, Wassernudel, Zugerät, etc.
- Zum kurzfristigen Lösen einer Hand bzw. beider Hände (vom Hilfsmittel) anregen.
- Mit Atemübungen kombinieren.



Seite 50-56

**GLEITEN IN RÜCKENLAGE NACH
ABSTOSS VOM BECKENRAND**

- Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln z.B. Schwimmbrett, Gleitstange, Ball, Wassernudel, Zugerät, etc.
- Zum kurzfristigen Lösen einer Hand bzw. beider Hände (vom Hilfsmittel) anregen.
- Das bewusste Orientieren an/nach der Decke des Schwimmbades (Kopfhaltung) schulen.

**TIPPS:**

- Bald das Aufstehen (Anhocken der Beine unter dem Körper betonen) in die Übungen einfließen lassen.
- Bevor der Schritt zum Gleiten ins "freie Gewässer" ohne Möglichkeit zum Anhalten getätigt wird, das Aufstehen kontrollieren.
- Wenn die Grobform des Gleitens mit bzw. ohne Brett erlernt wurde, kann dies als Fortbewegungsart in viele Fangspiele eingebaut werden.



Seite 50-56

DELPHINSPRINGEN

Beim Ein- und Abtauchen ist das Kinn an der Brust, beim Auftauchen der Kopf im Nacken (Kopfsteuerung für den Kopfsprung, das Delphinschwimmen und richtiges Abtauchen).



VARIANTEN:

- Kräftig von der Wand abstoßen, versuchen steil nach unten zu tauchen und wieder steil aufzutauchen. Tauchgegenstände können bei der Orientierung helfen und die Steilheit des Abtauchens steuern.
- Absprung mit anschließendem Tauchen durch die gegrätschten Beine des Partners.
- Hechtsprung durch einen an der Wasseroberfläche senkrecht gehaltenen Reifen, anschließend zum Boden abtauchen und einen Tauchring herauftauchen.
- Hechtsprung über einen auf der Wasseroberfläche liegenden Stab; anschließend durch einen senkrecht im Wasser stehenden Reifen tauchen.
- Mehrere Delphinsprünge mit/ohne Hilfsmittel(n) aneinander reihen (auch mit Partner)

TIPPS:

- Durch die Vergrößerung oder Verkleinerung des Abstandes zwischen den Partnern bzw. Hilfsmitteln kann die Steilheit des Ab- bzw. Auftauchens gesteuert werden.
- Wenn die Grobform sitzt, dann kann das Delphinspringen in zahlreiche Fangspiele als Bewegungsart eingebaut werden.
- Ist eine wichtige Übung für das Kopfspringen.

SPIELE ZUM SCHWEBEN UND GLEITEN

Hier können alle Fangspiele zur Anwendung kommen, wobei sich die Spieler nur "hechtend" bzw. delphinspringend" vorwärts bewegen dürfen.

SCHLEPPERFANGEN

Einige Fänger schleppen jeweils einen Partner mit sich (Bauchlage; Hüft- bzw. Schulterfassung). Das "Schleppgut" wird weitergegeben.



Weitere Spielregeln:

Arme des "Geschleppten" müssen gestreckt sein, Beine dürfen durch Kraulbeinschlag unterstützt werden

TIPPS:

- "Schleppgut" auf Zeichen des Spielleiters wechseln.
- Spielvariante: "Schleppgut" wird neuer Fänger, Gefangener wird "Schleppgut".

WEISSER HAI

Ein (mehrere) Kind(er) klemmt (klemmen) ein Schwimmbrett als "Haiflosse" zwischen die Oberschenkel und ist (sind) Fänger. Wer gefangen wird, nimmt die "Flosse" und ist neuer Fänger.



WEITERE SPIELREGELN:

Nur mit ordentlich gehaltener "Flosse" kann diese weitergegeben werden.

TIPPS:

Fortbewegungsart der "Nichthaie" wechseln.

Fortbewegen

Der Antrieb im Wasser erfolgt durch Abdruck der Hände und Arme sowie der Beine und Füße vom Wasser. Dazu ist es notwendig, den Wasserwiderstand zu fühlen und entsprechend zu nützen.



WELLENBAD

Eine Kette von Kindern erzeugt durch gemeinsame Bewegungen ohne/mit Schwimmbrettern ein Wellenbad.

Variation:

- Ein Kind lässt sich auf einer Wassernudelliege im Wellenbad treiben (auch mit mehreren Kindern möglich)



TIPPS:

- Auf bauliche Gegebenheiten des Schwimmbeckens Rücksicht nehmen.
- Ein "Schlusszeichen" vereinbaren.



KREISEL UND HOCKPADDELN

Der Körper wird in Hockstellung mit den Händen in Drehung versetzt bzw. durch kräftige Druck- oder Scheibenwischerbewegungen der Unterarme und Hände vorwärts oder rückwärts bewegt.

Variation

- Drehrichtung ändern
- Bewegungsrichtungen ändern
- Mit Partner im Gleichklang
- "Schattenlaufen"

TIPPS:

Bei ausreichendem Können kann diese Übung auch in viele Spiele und Staffeln als Aufgabenstellung eingebaut werden.

GLEICHGEWICHT HALTEN

Auf verschiedenen Materialien (Wassernudel, Brett, Ball) stehen (sitzen) und mit Abdruck vom Wasser durch Arme und Hände die Balance halten.

- Ganz Geschickte können sich auch fortbewegen.
- Balance halten und die Beine dabei beugen und strecken.
- Auf dem Schwimmbrett reiten, indem es zwischen den Oberschenkeln eingeklemmt wird (Variation: Reiterkämpfe austragen).

**LUFTMATRATZENSCHWIMMEN**

Fortbewegen und steuern der Luftmatratze mit Händen und Unterarmen.



Variation

- Häufiges Ändern der Bewegungsrichtung (auch drehen).
- Mit Partner (auch gemeinsam auf der Matratze).
- Parcours- und Schattenschwimmen mit der Matratze.
- Kniestand auf der Matratze

TIPPS:

- Luftmatratzen sehr gut aufblasen.
- Für häufigen Wechsel sorgen, wenn nicht für jedes Kind eine Matratze zur Verfügung steht.



PARTNER VERDRÄNGEN

Vorübungen:

- Karussell in Brust- bzw. Rückenlage mit Paddelbewegungen der Beine.
- Gleiten mit Schwimmstange oder Partner mit Paddelbewegungen der Beine.

Zwei Kinder liegen einander gegenüber. Beide erfassen ein Schwimmbrett. Mit kräftigem Beinschlag aufs Wasser versucht jeder, den Partner zu verdrängen.

Weitere Spielregeln:

Wer den Boden mit den Beinen berührt, hat verloren (ebenso beim Lösen der Handfassung).

TIPPS:

- Stabile Schwimmbretter oder dgl. Verwenden.
- Linienaufstellung der Gruppen, gemeinsames Start- bzw. Schlusszeichen erleichtert die Wertung.
- Ev. auch Dreiergruppen. Einer stellt den Schiedsrichter.
- Mehrere Durchgänge mit Partnerwechsel.

Springen

Sprungübungen sollen einerseits helfen Gefahrensituationen, z. B. ins Wasser gestoßen zu werden, meistern zu können, andererseits das Untertauchen und anschließende Orientieren zu schulen.

Eine bewährte Vorgangsweise sieht die vorsichtige Steigerung vom Springen im Wasser über Springen vom Beckenrand zunächst mit Unterstützung durch Handfassung des Lehrers dar. Bald ist mit einfachen Sprüngen vom Beckenrand ohne Hilfestellung das Lernziel erreicht.

Organisation

Um allen Kindern einer größeren Gruppe ein freudvolles und gefahrloses Sprungvergnügen zu ermöglichen, können nachstehende Überlegungen von Nutzen sein:

- Eine bewährte Aufstellungsform stellt die Gruppeneinteilung in parallele Flankenreihen dar. Auf genügenden Seitenabstand bzw. auf ausreichenden Abstand der Gruppenmitglieder zum Springer ist zu achten. Eine optische Markierungshilfe (z.B.: Kegel) kann dies sehr erleichtern. Nach dem Sprung sollte ein Weg vereinbart werden, der eine Rückkehr zur Gruppe ermöglicht, ohne die weiteren Springer unnötig aufzuhalten oder zu behindern.
- Ein freier Sprungraum wird vor lauter Begeisterung übersehen oder die Entfernung zum im Wasser befindlichen Vordermann falsch eingeschätzt. Um hier Verletzungen vorzubeugen, sollten mit den Springern Vereinbarungen getroffen werden (z.B.: Signal für alle Springer durch einen "Sprungleiter", Signal für den nachfolgenden Springer durch den im Wasser befindlichen Springer der Gruppe).
- Um die Rutschgefahr bei Sprüngen mit Anlauf zu mildern, sollte eine rutschfeste Matte für jede Gruppe vorhanden sein. Als



Seite 35

Springen im Wasser



Seite 61-64

Mit Hilfestellung



Ohne Hilfestellung





Seite 61-64

Luftlose, nasse Luftmatratze



*Zehen am Beckenrand
fesstkrallen*

Ersatz haben sich auch luftlose, nasse Luftmatratzen bewährt.

- Bei Sprüngen ohne Anlauf sollte darauf geachtet werden, dass der Springer sich vor dem Sprung mit den Zehen an der Kante des Beckenrandes festkrallt.
- Ein vielfältiges Angebot von Sprungformen sollte auch noch Zeit für eigene Ideen und Versuche lassen. Jedoch muss der beabsichtigte Sprung zumindest vom Schwierigkeitsgrad dem Verantwortlichen bekannt sein.
- Der Springer sollte immer die Wahl zwischen dem vorgeschlagenen und einem selbstgewählten Sprung haben.
- Voraussetzungen für das Springen:
 - Das Vermögen ein- oder beidbeinig abzuspringen,
 - die Fähigkeit den Körper zu spannen und gespannt zu halten, müssen gegeben sein.

SPRINGEN IM WASSER



Strecksprung



Hocksprung



Hubschrauber



Rolle



Handsalto (-rolle)



Bombe



Bocksprung



Delphin



Delphin rückwärts



Rolle rückwärts

TIPPS:

- Als Vorbereitung für das Springen vom Beckenrand sollten bereits hier die dementsprechenden Aufstellungsformen gewählt werden.

SPRINGEN INS WASSER

Da die Sprünge des Anfängers in das hüft- bis brusttiefe Wasser führen, dürfen nur Fußsprünge ausgeführt werden.

*Schrittsprung**Hocksprung**Grätschsprung „Speedy Gonzales“
(übers Wasser laufen)**Strecksprung**Langsitz**Türkensitz**Hubschrauber**Strecksprung**Langsitz**Türkensitz**Hubschrauber***TIPPS:**

- Kreativität der Kinder fördern.
- Eintauchen schulen: Mit großem Getöse und vielen Wasserspritzern eintauchen beziehungsweise lautlos mit wenigen Spritzern ins Wasser „schlüpfen“.

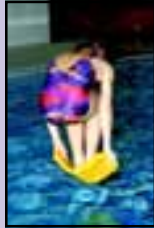
SPRINGEN MIT MATERIALIEN

TIPPS:

- Weiche Gegenstände verwenden.



*Ball, Brett etc
einklemmen*



Skysurfer



*Fliegender
Teppich*



Münchhausen



*König(in) mit
Krone (z.B.:
Tauchring)*



Zurückköpfeln



*Ball im Sprung dem
Zuwerfer zurückkicken*



Kniestoß in der Luft

PARTNER UND MASSENSPRÜNGE



*Partnersprung mit
Handfassung (Türkensitz)*



Massensprung (Kniehalten)

TIPPS:

- Beinahe alle angeführten Fußsprünge lassen sich mit einem Partner (oder mehreren Springern) mit und ohne Handfassung durchführen.



PYRAMIDENBAUEN

Die Kinder errichten eine zwei-, drei-stöckige Pyramide.

TIPPS:

- Beckenrand meiden!
- Wassertiefe beachten!
- "Stärkere" Kinder unten!
- Vorsicht beim Abbau bzw. Einsturz (Hin-unterspringen) der Pyramide!



ABSCHUSSRAMPE

Zwei kräftige Kinder bilden ein Katapult.

TIPPS:

- Sturzraum beachten!
- Zwei (mehrere) Katapulte nebeneinander!
- Katapulte ablösen!
- Ordnungsrahmen!



LUFTMATRATZENBRÜCKE

Kinder bilden mit mehreren Luftmatratzen eine Brücke, die von einzelnen Kindern rasch überquert wird. Anschließend ein beliebiger Sprung ins Wasser.

TIPPS:

- Bei der "Nahtstelle" zum Beckenrand sichern!
- Eine "endlos" Aufstellungsform bilden! (Läufer kommt ans Brückenende, nachrücken, Brückenanfang wird Läufer).
- „Brückenpfeiler“: Achtung auf ausrutschende bzw. auf die Seite kippende Läufer!

Test für eine abgeschlossene Wasserbewältigung

Bereich	Testübung	
Atmen	Wassermann im brusttiefen Wasser ca. 10 mal korrekt ausführen.	
Tauchen	Mehrere nebeneinanderliegende Gegenstände aus dem brusttiefen Wasser mit Lösen der Beine vom Beckenboden bergen können.	
Schweben und Gleiten	Mit kräftigem Abstoß vom Beckenrand über ca. 3 - 5 m in Bauch- und Rückenlage gleiten.	
Springen	Einfache Fußsprünge vom Beckenrand ins brusttiefe Wasser mit anschließendem Untertauchen.	
Fortbewegen	Zügiges Hockpaddeln in beliebige Richtung. Schwimmen mit der Luftmatratze und beliebiges Korrigieren der Schwimmrichtung.	

Spiele für einen vielseitigen Anfängerunterricht



KETTENFANGEN

Ein Fänger beginnt und gibt dem "Gefangenen" die Hand. Jeder weitere "Gefangene" reiht sich in der "Kette" ein.

Weitere Spielregeln:

- Nur die jeweils Äußerer der Kette dürfen fangen.
- Durchtauchen der "Kettenmitte" erlaubt. Dabei darf keine Behinderung erfolgen.
- Jeder neue "Gefangene" reiht sich am "Kettenende" an.
- Fangen nur bei geschlossener Kette.

TIPPS:

- Ein Vergehen gegen die Spielregeln (z.B. "gerissene Kette") sofort durch ein vereinbartes Zeichen (z.B. Pfiff) anzeigen.
- Der zuletzt Gefangene wird neuer Fänger



KETTENFANGEN UM DIE WETTE

Zwei oder mehrere Fänger versuchen jeweils möglichst viele Mitspieler zu fangen.

TIPPS:

- Jede Kette muss die Reihenfolge "Bub - Mädchen" einhalten.
- Die "Differenz" wird von den Verlierern mit (vorher vereinbarten) Übungen beglichen.

VIER TEILT DIE KETTE

Wenn die Kette aus vier Gliedern besteht, teilt sie sich in zwei Paare, die wiederum versuchen, vier Glieder zu erreichen.



TIPPS:

- Zwei Fänger beginnen lassen.
- Mehrere Durchgänge spielen, neuen Fänger rasch bestimmen.

TINTENFISCH

Ein Fänger beginnt. Dieser bildet mit Handfassung mit den nächsten beiden "Gefangenen" den Kopf eines "Tintenfisches". Jeder weitere "Gefangene" wird gleichmäßig auf die drei "Ansätze" des Kopfes aufgeteilt, so dass sich nun die "Füße" bilden. Ein mit der Zeit riesiger Tintenfisch "frisst" das Schwimmbecken leer.



Weitere Spielregeln:

- Nur der jeweils äußere darf fangen.
- Der "Tintenfisch" muss "geschlossen" sein.

TIPPS:

- Ein Vergehen gegen die Spielregeln (z.B.: "gerissene Kette") sofort durch ein vereinbartes Zeichen (z.B.: Pfiff) anzeigen.
- Der zuletzt Gefangene wird neuer Fänger.



DER FÜNFTE SPRENGT DIE KETTE

Wenn die Kette auf fünf Kinder angewachsen ist, dann löst sie sich auf und das zuletzt gefangene wird neuer Fänger.

Weitere Spielregeln:

- Der neue Fänger darf als ersten keinen aus seiner ursprünglichen Gruppe fangen.

TIPPS:

- Mehrere Fänger beginnen lassen.
- Bevor das fünfte Kind als Fänger beginnt, muss es eine deutlich sichtbare Übung ausführen (z.B. Wassermann).
- Die Zahl "fünf" muss der Gesamtschülerzahl angepasst sein und kann natürlich auch einen anderen Wert betragen.



KREISFANGEN

Ein Fänger beginnt und gibt einem "Gefangenen" beide Hände. Jeder weitere "Gefangene" reiht sich in den Kreis ein.

Weitere Spielregeln:

- Gelangt ein Kind durch "Übergreifen" in das Kreisinnere, gilt es als gefangen und reiht sich an beliebiger Stelle ein.

TIPPS:

- Ein Vergehen gegen die Spielregeln (z.B.: "gerissene Kette") sofort durch ein vereinbartes Zeichen (z.B.: Pfiff) anzeigen.
- Der zuletzt Gefangene beginnt ein neues Spiel.

VIER TEILT DEN KREIS

Wenn der Kreis aus vier Gliedern besteht, teilt er sich in zwei Paare, die wiederum versuchen, vier Glieder zu erreichen

TIPPS:

- Zwei Fänger beginnen lassen.
- Mehrere Durchgänge spielen, neuen Fänger rasch bestimmen.



KREISFANGEN UM DIE WETTE

Zwei Schüler versuchen jeweils einen Kreis mit den meisten "Gliedern" zu fangen.

TIPPS:

- Bei koedukativen Gruppen den Kreis in der Reihenfolge Bursche - Mädchen - Bursche usw. bilden lassen.
- Die "Differenz" wird von den Verlierern mit Übungen beglichen.



DER FÜNFTE SPRENGT DEN KREIS

Wenn der Kreis auf fünf Schüler angewachsen ist, dann löst er sich auf und das zuletzt gefangene Kind wird neuer Fänger.

Weitere Spielregeln:

- Der neue Fänger darf als ersten keinen aus seiner ursprünglichen Gruppe fangen.

TIPPS:

- Mehrere Fänger beginnen lassen.
- Bevor das fünfte Kind als Fänger beginnt, muss es eine deutlich sichtbare Übung ausführen (z.B. Wassermann).
- Die Zahl "fünf" muss der Gesamtschülerzahl angepasst sein und kann natürlich auch einen anderen Wert betragen.





KREIS GEGEN KREIS

Ein bestimmter Spieler eines Außenkreises versucht einen bestimmten Schüler eines konzentrischen Innenkreises einzuholen.

Weitere Spielregeln:

- Der Kreis muss immer geschlossen bleiben.
- Die Bewegungsrichtung kann beliebig oft gewechselt werden.

TIPPS:

- Fänger und Gejagten öfters auswechseln (auch Außenkreis mit Innenkreis).
- Fortbewegungsart ändern (z.B.: einbeinig hüpfen, jedes zweite/nur bestimmtes Kind wird mitgezogen, etc.)



Seite 72-78

HAIFISCHFANGEN

Ein (mehrere) Kind(er) hält eine Hand als "Haifischflosse" an den Kopf und ist Fänger. Wer gefangen wird, wird auch "Haifisch" und hilft.

TIPPS:

- Fortbewegungsart ändern.
- Das zuletzt gefangene Kind beginnt ein neues Spiel.



HAIFISCHFANGEN (ENDLOS)

Mehrere Kinder halten eine Hand als "Haifischflosse" an den Kopf und sind Fänger. Wer gefangen wird, wird neuer "Haifisch" und der Fänger wird frei.

Variationen:

- Fortbewegungsart ändern.
- Der "neue Hai" muss, bevor er die Jagd beginnt, eine Übung machen (z.B. Wassermann).

WER IST DER LETZTE?

Die Kinder versuchen die Anweisungen des Spielleiters so schnell wie möglich auszuführen. Das letzte Kind macht eine kurze, vorher vereinbarte Aufgabe, und spielt anschließend wieder mit.



Beispiele für Anweisungen des Spielleiters:

- "Wer ist der letzte an diesem Beckenrand?"
- "Wer sitzt als letzter an diesem Beckenrand?"
- "Wer berührt als letzter Metall?"
- "Wer transportiert als letzter einen Partner am Rücken?"

Beispiele für Aufgaben:

- Eine bestimmte Strecke zurücklegen.
- Kreisel
- 5 Strecksprünge aus halber Hocke im Wasser.
- Einmal den Spielleiter vertreten.



TIPPS:

- Fortbewegungsart ändern (z.B.: gehen, laufen, hüpfen, einbeinig, rückwärts, mit Partner, etc.)
- Vor der Anweisung "erstarren" (bzw. sie tauchen bis zur Nase in eine Hockposition) die Kinder auf ein Zeichen des Spielleiters (stimmlich!).
- Aufgaben von den Kindern vor dem Spiel festsetzen lassen.
- Für Abwechslung bei den letzten sorgen, d.h. Aufgaben erfinden, die den Standort eines "schwächeren Kindes" bevorzugen.
- Ev. eine Ordnungsform, die die Kinder über den gesamten Schwimmunterricht beibehalten sollen, in das Spiel mehrmals einbauen.



STOPPEN AUF PFIFF

Die Kinder erstarren auf ein Signal des Spielleiters in ihrer Bewegung. Wer als letzter im Wasser in einer bestimmten Position verharret, macht eine kleine, vorher vereinbarte Aufgabe und spielt wieder mit.



Beispiele für Erstarrungspositionen:

- Einbeinig im Wasser stehen.
- Grätschstand mit erhobenen Armen.
- Standwaage (ein Fuß über Wasser).
- Eine Hand berührt diagonalen Fuß über Wasser.

Beispiele für Aufgaben:

- Eine neue (lustige) Erstarrungsposition vom Beckenrand vorzeigen.
- 5 "Hampelmänner" im Wasser.
- Eine kleine Runde im Wasser laufen.
- Den Spielleiter einmal für eine Anweisung ablösen.

TIPPS:

- Fortbewegungsart ändern (z.B.: beidbeinig hüpfen, "so schnell wie möglich" vorwärts/rückwärts laufen, mit Partner in Handfassung, etc.).
- "Erstarrungsart" öfter wechseln.
- Pfiff (Handzeichen) als Erstarrungszeichen vereinbaren (stimm schonend!).
- Möglichst verschieden "Letzte" bestimmen.

VERSTEINERN

Ein (mehrere) Fänger versucht alle Kinder zum Erstarren zu bringen. Mit einer bestimmten Aufgabe kann ein "erstarrtes" Kind durch die "freien" Mitspieler wieder erlöst werden.



Beispiele für bestimmte Aufgaben:

- Berühren.
- Durch die gegrätschten Beine tauchen (auch mit den Beinen voran).
- Bocksprung.
- Kindersalto.

TIPPS:

- Das "erstarrte" Kind muss eine deutlich sichtbare Position einnehmen (z.B. Grätschstellung und beide Arme hochhalten).
- Ein "Gefangener" darf seine Position nicht verlassen (d.h. nicht hintereinander stellen und einen "Tunnel" bilden).
- Ein (mehrere) Jäger versuchen Mitspieler mit einem leichten Ball zu treffen und zum Erstarren zu bringen.

ATOME - GRUPPENBILDUNG

Der Spielleiter fordert die Kinder durch Zuruf einer Zahl zur entsprechenden Gruppenbildung auf. Jene Kinder, die die Gruppengröße nicht bilden konnten, spielen nach einer kleinen, vorher vereinbarten Aufgabenstellung wieder mit.



Weitere Spielregeln:

- Einen "schwimmenden Stern" bilden.
- Einen "Außenstirnkreis" bilden.
- Einen "Innenstirnkreis" bilden
- Einen "gemischten Stirnkreis" bilden.

TIPPS:

- Zahlen nur mit den Fingern anzeigen (auch unter Wasser)
- Fortbewegungsart ständig ändern.



SCHWARZ - WEISS

Zwei Mannschaften stehen einander in Stirnreihen im Abstand von ca. 2 - 3 m (auch freie Wahl) gegenüber. Die eine Gruppe stellt die Mannschaft "Schwarz", die andere die Mannschaft "Weiß" dar. Durch Aufruf einer der beiden Farben durch den Spielleiter werden die Kinder der aufgerufenen Mannschaft zu Fängern, die anderen zu Gejagte. Die Fänger versuchen möglichst viele der fliehenden Kinder vor Erreichen des rettenden Ufers (ev. Markierung) zu berühren. Nach dem Spielgang wird die Anzahl der gefangenen Spieler festgestellt und so die Siegermannschaft ermittelt.

Weitere Spielregeln:

- Wenn die Fortbewegungsart nicht angesagt wird, so ist sie frei.
- Ein berührter Spieler bleibt stehen und hebt die Hand.
- Variante: "Papier, Schere, Stein".

TIPPS:

- Klare Entscheidungen treffen.
- Spiel durch überlegten Aufruf in Schwebelage halten.
- Ausgangsposition und Fortbewegungsart häufig wechseln.
- Den Farbaufbau in eine Geschichte kleiden



DREIERFANGEN

Es werden Dreiergruppen gebildet und die Kinder jeder Gruppe mit den Nummern 1, 2 und 3 bezeichnet. Kind 1 fängt das Kind 2 seiner Gruppe, Kind 2 anschließend Kind 3 und dieses fängt wieder das Kind 1.

Weitere Spielregeln:

- Kein Verstecken außerhalb des Schwimmbeckens.

TIPPS:

- Möglichst "gleichstarke" Gruppen unauffällig einteilen.
- Gruppen mit vier Kindern bilden, wenn sich die Gesamtzahl nicht durch drei teilen lässt.

PARTNER BEWAHRT VORM FÄNGER

Ein Partner schützt durch Handfassung. Nach Abwenden des Fängers muss die Verbindung sofort aufgelöst werden. Bei einem neuerlichen Angriff schützt nur ein neuer Partner.



Weitere Spielregeln:

- Nach dem Schutz durch den zweiten (dritten) Partner, kann wieder auf den "alten" Partner zurückgegriffen werden.

TIPPS:

- Ein neuer Fänger muss dies durch eine deutliche Übung (z.B.: zwei Luftsprünge) anzeigen.
- Fortbewegungsart wechseln.
- Hand fasst Fuß (diese unangenehme Schutzstellung wird schneller losgelassen!)

FANGEN MIT FREIMAL

Einfaches Fangspiel mit einem (mehreren) sicheren Platz (Freimal).



Weitere Spielregeln:

- Sobald jemand das Freimal aufsucht, muss dies von einem etwaigen Insassen verlassen werden.

Beispiele für ein Freimal:

- Beckenrand
- Beckenecken
- Sprossenviereck, Luftmatratze, etc. im Wasser treibend

TIPPS:

- Fortbewegungsart (z.B.: einbeinig hüpfen, etc.) ändern
- Der neue Fänger muss dies zunächst durch eine deutliche Übung (z.B. Wassermann) anzeigen.



WASSERELEFANT

Ein (mehrere) Kinder streckt einen Arm als "Elefantenrüssel" durch den gebeugten anderen Arm, mit dem er die Nase hält, und ist Fänger. Wer gefangen ist, wird auch "Elefant" und hilft.

TIPPS:

- Fortbewegungsart ändern.
- Das zuletzt gefangene Kind beginnt ein neues Spiel als Fänger.



WASSERELEFANT (ENDLOS)

Ein (mehrere) Kinder streckt einen Arm als "Elefantenrüssel" durch den gebeugten anderen Arm, mit dem er die Nase hält, und ist Fänger. Wer gefangen ist, wird neuer "Wasserelefant" und der Fänger geht frei.

Variationen:

- Fortbewegungsart ändern.
- Der neue Elefant muss, bevor er die Jagd beginnt, eine Übung (z.B. ein lautes "Trompetensignal") machen.



VERZAUBERN UND ERLÖSEN

Ein (mehrere) Fänger verurteilt durch Berühren zu bestimmten Übungen, die so lange ausgeführt werden müssen, bis ein bestimmter Schüler (Erlöser) durch Berühren von dieser Aufgabenstellung befreit.

Beispiele für Übungen:

- "Wassermann"
- Laufen am Ort
- "Hubschrauber"
- Wassertreten (mit erhobenen Händen)
- "Standwaage"

TIPPS:

- Mehr Fänger als Erlöser einteilen.
- Eingeteilte Fänger und Erlöser abwechseln.
- Eingeteilte Fänger und Erlöser "gezielt unauffällig" bestimmen.

GEFANGENE BEFREIEN

An einem Beckenrand sitzen die "Gefangenen" (Mehrheit der Kinder). Ein (zwei) "Wächter" versuchen zu verhindern, dass mehrere "Befreier" vom gegenüberliegenden Ufer zu den "Gefangenen" gelangen können, ohne berührt zu werden. Wird jedoch ein "Befreier" von einem "Wächter" berührt, so wird er ebenfalls zum "Gefangenen" und nimmt am Beckenrand Platz. Gelangt ein "Befreier" unberührt zu den "Gefangenen", so befindet er sich dort in Sicherheit. Er kann nun einen "Gefangenen" auswählen, ihm die Hand geben und am Beckenrand mit Handfassung gehend einen günstigen Platz wählen, um in einem geeigneten Augenblick zu versuchen, das andere Ufer mit dem Partner an der Hand zu erreichen. Werden sie von einem Wächter erwischt, werden beide zu Gefangenen. Gelangen sie ans andere Ufer, trennen sich beide und starten als "Befreier" zu weiteren Befreiungsversuchen.



Befreier versuchen zu den Gefangenen zu kommen.



Einen günstigen Platz wählen ...

Beispiele für Übungen:

- Zeitvorgabe (z.B.: 4 Minuten) durch den Spielleiter laufend angesagt. Das Spiel endet mit der Befreiung aller "Gefangenen" bzw. der Gefangennahme aller "Befreier" vorzeitig. Sonst werden die übrig gebliebenen "Gefangenen" gezählt.
- Vorzeitiges Lösen der Handfassung gilt als Gefangennahme.

TIPPS:

- Mit einem "Stärkeübergewicht" (Anzahl, Leistung) zugunsten der Befreier gegenüber den Wächtern beginnen.
- Auf Ordnung achten ("Gefangene" sitzen, "Befreier" stehen mit oder ohne Handfassung).
- Zeitvorgabe ansagen (zunächst Minutenabstände, dann immer kürzer).

... das rettende Ufer gemeinsam erreichen





DINGE WEITERGEBEN

Dinge (Bälle, Bretter, Badehauben, etc.) müssen weitergegeben werden. Rückgabe nicht sofort erlaubt.

Weitere Spielregeln:

- Das Abschlagen des Mitspielers erfolgt nicht mit dem Gegenstand, sondern durch Berühren mit der freien Hand.
- Die Dinge müssen sichtbar gehalten werden.
- Ev. wer zum vereinbarten Schlusszeichen ein Ding besitzt, macht eine kurze Übung.

TIPPS:

- Keine "harten" Gegenstände benutzen.
- Auch als Bestandteil anderer Fangspiele (z.B.: Dreierfangen, Drittabschlagen, etc.) möglich.



BALL SCHÜTZT VORM FÄNGER

Durch einen Ball wird ein Verfolger vorm Fänger geschützt.

Weitere Spielregeln:

- Der Ball darf nicht über einen längeren Zeitraum festgehalten werden.

TIPPS:

- Darauf aufmerksam machen, dass die Hilfeleistung für einen Bedrängten durch das Zuspielen eines Balles wichtig ist.
- Mehr Fänger als Bälle einteilen.
- "Ball schützt vor Fänger" lässt sich auch in vielen anderen Fangspielen (z.B.: Versteinern, Dinge weitergeben, etc.) einbauen

EIN DING ZU WENIG

Ein (mehrere) Kind(er) hat (haben) kein Ding (Ball, Schwimmbrett, etc.). Auf ein Zeichen des Spielleiters werfen alle ihr Ding über den Kopf weg und versuchen ein neues zu erwischen. Wer keines erobert konnte, spielt nach einer kleinen Aufgabe wieder mit.



Weitere Spielregeln:

- Dinge mit beiden Händen hoch über den Kopf wegwerfen.
- Wer ein neues Ding erobert hat, darf nicht mehr angegriffen werden.

Variation: „Reise nach Rom“

- Die Dinge (um mindestens eins weniger als Teilnehmer) schwimmen im Wasser bzw. liegen am Beckenrand. Die Kinder bewegen sich im Wasser (ev. zur Musik). Auf ein Zeichen des Spielleiters (Stop der Musik) darf jedes Kind ein Ding erobern. Wer kein Ding erobert hat, bekommt eine kleine Aufgabe.

TIPPS:

- Möglichst "weiche" Gegenstände (Dinge) verwenden.
- Die kleinen Aufgaben vorher von den Kindern bestimmen lassen.
- Fortbewegungsart ändern.
- Körperteile zum Festklammern durch Zuruf oder Vorzeigen (Füße, eine Hand ein Fuß, mit dem Oberarm einklemmen, etc.) bestimmen.
- Das Spiel ist gut geeignet zum Wegräumen am Ende einer Stunde.



WER DEN BALL HAT, WIRD GEFANGEN

Mehrere Bälle werden im Spielfeld zugespielt. Ein (mehrere) Fänger versucht (versuchen) einen Spieler in Ballbesitz zu berühren oder einen Fehler beim Zuspiel (Fangfehler, schlechtes Zuspiel) zu provozieren. Bei Fehler Rollentausch.

Weitere Spielregeln:

- Erster Zuwurf nach Ballgewinn ist frei.

TIPPS:

- Zunächst mit einem Ball und einem schnellen Fänger beginnen.
- Wer den Ball zuletzt berührte, hat den Fehler begangen.



VERSTEINERN MIT BALL WEITERGEBEN

Ein (mehrere) Fänger versucht (versuchen) alle anderen Mitspieler zum Erstarren zu bringen. Das Erlösen erfolgt durch Zuwerfen eines Balles. Wird ein Ballbesitzer versteinert, scheidet der Ball aus. Zu Spielbeginn ist eine vom Spielleiter festgesetzte Anzahl von Bällen im Umlauf.

Weitere Spielregeln:

- Auch vom Fänger eroberte Bälle scheiden aus dem Spiel aus.

TIPPS:

- Das "erstarrte" Kind muss eine deutlich sichtbare Position einnehmen (z.B.: Grätschstellung mit erhobenen Armen).
- Das Spiel nach Ausscheiden des letzten Balles fertig spielen.

DRITTABSCHLAGEN MIT HANDGERÄTEN

Ein Verfolgter und ein Fänger bewegen sich beide mit einem Ball (Schwimmbrett, etc.) in den Händen. Der Verfolgte sucht Schutz bei anderen Mitspielern, die gleichmäßig im Schwimmbecken verteilt stehen. Gelingt es dem Verfolgten sein Handgerät rechtzeitig einem anderen Mitspieler zu überreichen, wird dieser zum neuen Fänger und der ursprüngliche Fänger zum Gejagten.



Weitere Spielregeln:

- Fangen vor einer Ablöse bedingt Aufgabenwechsel.

TIPPS:

- Zunächst ein "Jagdpaar" beginnen lassen. Wenn das Spiel klar ist, mehrere Paare.
- Spieler gleichmäßig im Becken verteilen.

STARTBALL

Eine Mannschaft steht in Startposition (Stirnreihe) am Beckenrand, die andere Mannschaft (jeder mit einem Ball) an der Mittellinie. Nach dem Startzeichen des Schiedsrichters lassen die Spieler an der Mittellinie den Ball los und versuchen, ihr Ufer zu erreichen. Die Starter bewegen sich so rasch wie möglich zu einem Ball und werfen ihn nach einem flüchtenden Schwimmer.



Weitere Spielregeln:

- Ball nur loslassen (nicht wegwerfen).
- Treffer zählt, solange der Flüchtende mit einem Körperteil im Wasser ist.
- Ein Flüchtender kann auch mehrmals getroffen werden.
- Kein Untertauchen erlaubt.

TIPPS:

- Weiche Wurfgegenstände verwenden!



SCHATZ RAUBEN

Ein riesiger Schatz (Bälle, Schwimmbretter, Tauchringe, etc.) befindet sich gleichmäßig verteilt am Rand einer Schwimmbeckenseite. Ein (zwei, mehrere) Wächter versucht (versuchen) durch Abschlagen zu verhindern, dass eine Räuberbande (restliche Schüler) den Schatz zum anderen Ufer in Sicherheit bringen kann.

Weitere Spielregeln:

- Bei Berührung durch den Wächter muss der Räuber zu seinem Ufer zurückkehren und kann von dort aus wieder mitspielen.
- Wird ein Kind beim Transport des Schatzes erwischt, muss es zunächst den Schatz retournieren (kein Werfen!).
- Nur ein Gegenstand (Schatz) kann jeweils transportiert werden (kein Werfen!).
- Gelangt der Räuber ans Schatzufer, kann er dort nicht berührt werden.



TIPPS:

- Zeitvorgabe bzw. Zeitmessung durch den Spielleiter.
- Lehrer beginnt als Wächter.
- Mehrere Durchgänge mit verschiedenen Wächtern.



ROT FÄNGT BLAU

Ein (mehrere) Kind(er) besitzt (besitzen) einen markanten Gegenstand (z.B.: rotes Schwimmbrett, Ball, etc.) und fängt (fangen) Kinder mit anderen Gegenständen (z.B. Schwimmflügel, "Hut", etc.). Fänger und Gefangene tauschen Gegenstände und Aufgabe.

Weitere Spielregeln:

- Abschlagen erfolgt nicht mit dem Gegenstand, sondern durch Berühren mit einer Hand.

TIPPS:

- Deutlich unterscheidbare Gegenstände wählen.

Staffeln

Organisation

Einteilung:

Es empfiehlt sich eine Einteilung von mindestens 4 Gruppen mit höchstens je 5 Kindern (Ausnahme: Wanderstaffeln, ev. Wurfstaffeln). Bei einer Gruppenstärke von nur drei Schülern sollte jeder die gestellte Aufgabe nochmals bewältigen. Bringt die Einteilung mit sich, dass eine Gruppe um ein Kind weniger hat, so sollte hier der Gruppenerste die Aufgabe am Schluss des Durchganges nochmals durchführen. Dieser wird nach jedem Durchgang durch das nächste Mitglied der Gruppe ausgewechselt.

Bei anderen Überlegungen ist zu beachten, dass die nicht in Aktion befindlichen Kinder nicht zu sehr auskühlen.

Die Leistungsfähigkeit der Gruppen sollte nur geringe Unterschiede aufweisen. Beim Selbstwählverfahren wird vom Übungsleiter für jede Gruppe ein "Gruppenleiter" ernannt. Dieser benennt im Einvernehmen mit den schon gewählten Gruppenmitgliedern die weiteren Kinder der Gruppe.

Der Nachteil dieses Verfahrens besteht darin, dass am Schluss stets die Schwächsten übrigbleiben und dies immer wieder durch das Verfahren bekräftigt wird. Um diese Situation zu vermeiden, könnten:

- Die leistungsschwächeren Kinder (möglichst unauffällig) als wählende Gruppenleiter bestimmt werden.
- Die erste Hälfte aller Kinder durch Wahl aufgeteilt werden, die zweite dann durch Los oder "Abzählen" den einzelnen Gruppen zugeordnet werden.





Regeln

Um die Spannung möglichst lange zu erhalten, könnten folgende Überlegungen nützlich sein:

- Kürzere Wegstrecken wählen (besser die Breitseite eines Schwimmbeckens, bzw. die Längsseite mit einer Markierung, z.B. mit Leine, verkürzen).
- Aufgaben stellen, die mehr oder minder vom Zufall abhängig sind (Beispiele: Würfel, Karten, etc. bestimmen den Durchgang (z.B. Aufgabe, Anzahl der Durchgänge)).
- Leistungsstarke Kinder "unauffällig" sperren (Beispiele: Von jeder Gruppe wird ein Kind für eine Helferfunktion, z.B.: Reifen halten, Grätsche bilden, etc., eingeteilt. Zufällig trifft der Spielleiter hier eine Einteilung, die dem leistungsstarken Schüler einer Gruppe einmal eine Pause gönnt).
- Vorteil für den nächsten Durchgang für die letzte Gruppe vereinbaren (Beispiel: etwas früher starten).

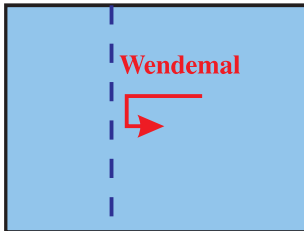
Wertung

- Die Wertung sollte mit den Kindern vor dem Bewerb klar abgesprochen sein (z.B.: Ein bestimmtes Punktesystem wird festgelegt).
- Auch Disqualifikationsmöglichkeiten sollten vor dem Wettkampf besprochen werden (z.B.: Wechsel, Übergabe, Wende, Verhalten nach dem letzten Starter, etc.)
- Eine, von den Schülern gebastelte, Zähltafel (z.B.: Ringmappe mit durch eine Folie geschützte Zifferneinlage) erleichtert die Wertung und schafft einen "professionellen" Wettkampfcharakter.

Staffelarten

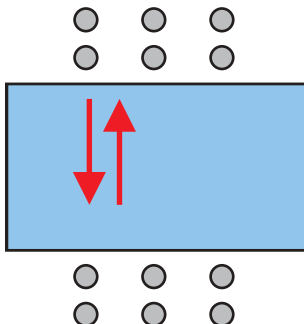
UMKEHRSTAFFEL

Die Gruppen befinden sich auf einer Beckenrandseite in einer bestimmten Aufstellung (z.B. Flankenreihe), und jedes Mitglied versucht in der vorgegebenen Fortbewegungsart ein Wendemal zu erreichen und zur Gruppe zurückzukehren.



PENDELSTAFFEL

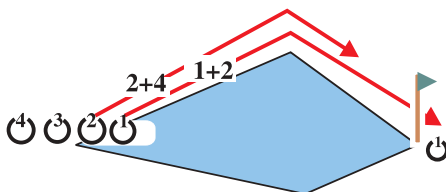
Jede Gruppe wird in zwei kleinere Gruppen geteilt und diese nehmen jeweils hinter den beiden Endlinien des Schwimmbeckens Aufstellung. Der erste jeder Gruppe bewegt sich in der vorgegebenen Bewegungsart zur gegenüberstehenden Hälfte, übergibt das Fortbewegungsrecht und reiht sich hinter dieser Gruppe ein. Der nächste setzt auf gleiche Weise fort, usw. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst auf der gegenüberliegenden Seite des Schwimmbeckens steht.





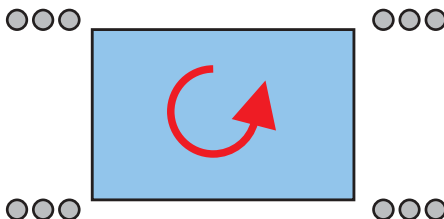
PLATZWECHSELSTAFFEL

Der erste jeder Gruppe bewegt sich in der vorgegebenen Bewegungsart um ein Wendemal, kehrt zurück, fasst den zweiten an der Hand und bewegt sich mit diesem wiederum zum Wendemal. Dort bleibt der erste stehen, der zweite kehrt zurück, holt den dritten und bleibt selbst wieder am Wendemal stehen. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst vollzählig hinter dem Wendemal Aufstellung nimmt.



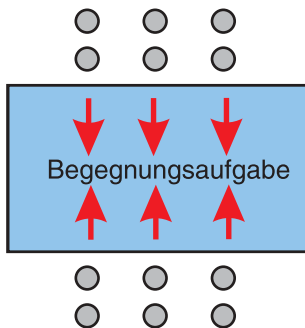
RUNDENSTAFFEL

Die Gruppen befinden sich in den Eckpositionen (bei vielen Gruppen ev. auch an den Seitenmitten) und umrunden nach dem Startzeichen das Schwimmbecken in der vorgegebenen Bewegungsart. Die einzelnen Gruppenstartplätze sind aufzusuchen (z.B. einen dort befindlichen Markierungshut berühren).



BEGEGNUNGSSTAFFEL

Wie bei der Pendelstaffel nehmen die Halbgruppen gegenüber Aufstellung. Jedoch starten die ersten beiden Gruppenhälften gleichzeitig und kehren, nachdem sie sich getroffen haben, nach einer bestimmten Berührungsaufgabe (Händeschütteln, Nasenreiben, berühren mit bestimmten Körperteilen, etc.) zu ihrem Ausgangspunkt zurück, wo sie dem nächsten das Startrecht erteilen.



WANDERSTAFFEL

Die Gruppen befinden sich in Flankenreihe im Wasser. Der Gruppenerste gibt einen Gegenstand (z.B. Ball, Brett, etc.) an den nächsten weiter (z.B. über Kopf, durch die Beine, etc.). Der Gruppenletzte bewegt sich in der vorgegebenen Bewegungsart (z.B. laufen, durch die gegrätschten Beine tauchen, Slalom, etc.) mit dem Gegenstand auf die Position des Gruppenersten, und der Durchlauf beginnt von neuem. Sieger ist jene Gruppe, die die ursprüngliche Aufstellung als erste wieder erreicht.





Als „Wandersatz“ kann auch ein Kind fungieren



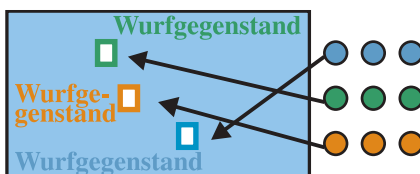
WANDERSTAFFEL MIT DER WAND

Die Gruppen stehen in Flankenreihe vor einer glatten Wand. Der letzte wirft den Ball über die Köpfe der vor ihm Stehenden gegen die Wand. Der erste fängt den von der Wand zurückprallenden Ball, bewegt sich in der vorgegebenen Bewegungsart nach hinten und wirft von dort ebenfalls über die Gruppe gegen die Wand, usw. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst wieder in der Ausgangsformation steht.



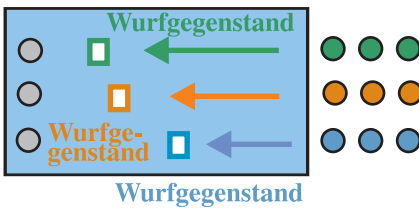
WURFSTAFFEL

Die Gruppen stehen in Flankenreihe am Beckenrand und werfen (z.B. schwächere Hand, beide Hände, über Kopf, durch die gegrätschten Beine, etc.) einen Wurfgegenstand (z.B. Ball, Tauchring, Frisbeescheibe, "lustiger" Ball verknotetes Handtuch, etc.) beliebig weit ins Schwimmbecken. Der Werfer holt nach dem Wurf (ev. vorgegebene Fortbewegungsart) den Wurfgegenstand einer der anderen Gruppen, aber nicht den, den er geworfen hat. Diesen bringt zu dem nächsten seiner Staffel, und der Ablauf setzt sich fort.



WURFSTAFFEL MIT PARTNER

Der Wurfgegenstand wird einem im Wasser befindlichen Partner zugespielt (geworfen, gekickt, mit dem Kopf, Kniestoß, etc.). Fängt er den Gegenstand, so kann er direkt zur Ablöse vom Werfer angeschwommen (ev. vorgegebene Fortbewegungsart) werden. Bei einem Fehlwurf muss zuerst der Gegenstand vom Werfer geholt werden, und erst anschließend kann die Ablöse erfolgen.



Beispiele für Aufgabenstellungen

Die Aufgabenstellung bei Staffelbewerben ist dem Könnensstand des schwächsten Teilnehmers anzupassen. Einige Beispiele sollen Anregungen für weitere Variationen sein:

WASSERGEWÖHNUNG



Laufen ohne Unterstützung der Arme



Hüpfen auf beiden Beinen



Rückwärts laufen



Mit Löffel kleinen Ball transportieren



Bewegen mit Kleidern: z.B. Leibchen und Brille



Tauchring am Kopf balancieren

WASSERBEWÄLTIGUNG – ATMEN



Wassermann



Luftballon treiben



Wassergespensst

WASSERBEWÄLTIGUNG – TAUCHEN

Luftmatratze durchtauchen



Durch gegrätschte Beine tauchen



Reifen durchtauchen

WASSERBEWÄLTIGUNG – SCHWEBEN UND GLEITEN

Partner schwebt in Rückenlage



Quer tragen in Rückenlage



Schubkarren rücklings



Schieben



„Huckepack“ tragen



Ziehen

WASSERBEWÄLTIGUNG – FORTBEWEGEN

Seepferd



Auf Luftmatratze reiten

WASSERBEWÄLTIGUNG – SPRINGEN

*Durch einen Reifen
springen*



Luftmatratze überqueren



Bockspringen

Über die Autoren

Mag. Johann Resch, Lehrer an der Pädagogischen Akademie Krems, Lehrbeauftragter und Seminarleiter des Pädagogischen Institutes des Bundes in Niederösterreich, Mitglied der Landesleitung des ÖJRK – Niederösterreich

Mag. Silvester Castellani, Lehrer am Bundesgymnasium in Graz Lichtenfelsgasse, Lektor am Institut für Sportwissenschaften der Universität Graz, Lehrbeauftragter an der Bundesanstalt für Leibeserziehung Graz, Lehrbeauftragter und Seminarleiter des Pädagogischen Institutes des Bundes in der Steiermark, Schulschwimmreferent des Landesschulrates für Steiermark, Bundesreferent für das Schulschwimmen

OSR HD Erich Kuntner, Direktor der Sporthauptschule Mautern, Lehrbeauftragter und Seminarleiter des Pädagogischen Institutes des Bundes in Niederösterreich, Landesschwimmreferent des ÖJRK – Niederösterreich, Bundesschwimmreferent des ÖJRK, Schulschwimmreferent des Landesschulrates für NÖ und des NÖ Schwimmverbandes

Ulrike Kuntner, Lehrerin an der Übungsvolksschule der Pädagogischen Akademie Krems (am Video mit Schülerinnen und Schülern der 4.A und 4.B Klasse Schuljahr 1999/2000).

Schwimmabzeichen des Österreichischen Jugendrotkreuzes

Oktopus

ohne Altersbegrenzung

Ein Schwimmausweis,

- bei dem keine Anforderungen vorgegeben sind,
- in dem die individuellen Leistungen (Wassergewöhnung, Wasserbewältigung) eingetragen werden können.



nächstes Ziel:

Frühschwimmer

ohne Altersbegrenzung

Prüfungsbedingungen:

- 25 m Schwimmen in beliebigen Stil,
- Sprung vom Beckenrand ins Wasser,
- Kenntnis von 5 Baderegeln.



Zur Abnahme dieser beiden Prüfungen sind Lehrer aller Schultypen sowie alle Lehrscheininhaber für Rettungsschwimmen berechtigt, wenn sie vom ÖJRK dazu beauftragt werden. Weitere Auskünfte erteilt die jeweilige Landesleitung des ÖJRK.