

Download

Beate Büngers
Kristin Rücker

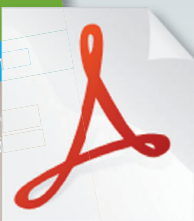
Fundgrube Sport- unterricht Schwimm- & Wasserspiele

Spiele zur Wassergewöhnung

 Auer

Grundsch

Beate Bün
Kristin Rü



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

 Auer

Fundgrube Sportunterricht:
Schwimm- und Wasserspiele



Fundgrube Sportunterricht Schwimm- & Wasser- spiele

Spiele zur Wassergewöhnung


**Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel
Fundgrube Sportunterricht Schwimm- & Wasserspiele
Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.**

<http://www.auer-verlag.de/go/dl7674>

Kleine Spiele im Schwimmunterricht

Dieses Buch soll als Orientierung dienen, um den Kindern einen abwechslungsreichen und motivierenden Schwimmunterricht ermöglichen zu können. Bei der Auswahl der Spiele haben wir versucht, darauf zu achten, dass sie für eine flexible Gruppengröße sowie mit geringem Materialaufwand umsetzbar sind. Im Vordergrund stehen dabei die Orientierung im und unter Wasser, der Umgang mit dem Wasserwiderstand, Erfolgserlebnisse beim Bewegen im Wasser, das Reduzieren von Ängsten, das Fördern von Selbstständigkeit sowie das Vermitteln von Selbstvertrauen. Die Spiele sind flexibel in den Schwimmunterricht einzubauen und können unabhängig voneinander eingesetzt werden.

Die wichtigsten Informationen für jedes Spiel finden sich zur besseren Übersicht zudem in den Kopfzeilen oben auf den Seiten:

Zunächst werden die Nummer und der Name des jeweiligen Spiels aufgeführt. Das Uhrensymbol  steht für die **Dauer** der Spiele, die **5, 10** oder **15** Min. betragen kann. Der Einfachheit halber folgt nun eine Einteilung der Spiele in **Schwimmer** bzw. **Schwimmanfänger**. So wird schnell ersichtlich, welche Schwimmfähigkeit Voraussetzung für das jeweilige Spiel ist. Mit Schwimmfähigkeit ist in diesem Falle die tatsächliche Schwimmfähigkeit gemeint, der Beckenbereich bzw. die Wassertiefe ist für jedes Spiel zusätzlich aufgeführt.

Folgende Symbole verdeutlichen die Einteilung:

Schwimmanfänger: 

Schwimmer: 

Die Spiele für Schwimmanfänger können natürlich auch von Schwimmern gespielt werden.

Auch der **Schwierigkeitsgrad** des Spiels ist angegeben:

leicht: 

mittel: 

schwer: 

Zudem sind die **Wassertiefe** (schultertief und tief) und die benötigten **Materialien** je Spiel übersichtlich aufgeführt.



Spiele zur Wassergewöhnung

Grundlegend für den Schwimmunterricht, gerade in Bezug auf die Schwimm Anfänger, ist eine ausreichende Wassergewöhnung. Die Schüler sollen so den neuen, teilweise unbekanntem Übungsraum kennenlernen. Es wird immer Kinder geben, die Freude und Spaß am Schwimmen haben, genauso wie es Kinder geben wird, die sich gegenüber dem Wasser sehr ängstlich verhalten. Hier ist es besonders wichtig, keinen Druck auszuüben, genügend Zeit zu geben und ggf. von der Angst abzulenken, damit die Kinder diese überwinden können. Wichtige und eventuell auch völlig neue Erfahrungen können hierbei das Empfinden des Wasserwiderstandes oder gar das Ausatmen gegen den Wasserdruck sein. Auch werden neue Erlebnisse durch das Bewegen im Wasser oder außerhalb mit dem rutschigen Untergrund gemacht.

Für einige Schüler wird es eine Herausforderung sein, Wasser im Gesicht zu ertragen, andere werden sofort tauchen wie Fische, ohne bislang schwimmen zu können. Besonders das Lösen und das sichere Landen auf dem Boden des Schwimmbeckens, die Entwicklung von zügigen Bewegungen, aber auch der Gleichgewichtssinn sollen mit den folgenden Spielen trainiert werden.



1

Waschmaschine



5 Min.

**Materialien:**

keines

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

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

Auf Zuruf werden folgende Aufgaben ausgeführt:

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

Varianten:

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



2

Wasserstrudel



5 Min.

**Materialien:**

keines

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Alle Kinder fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. Langsam beginnen die Kinder, sich im Kreis zu drehen. Durch die Rotation wird das Wasser mitbewegt und ein kleiner Strudel entsteht. Das Tempo wird langsam gesteigert, bis sich auf Zuruf des Lehrers alle Kinder loslassen.

Von der Rotation werden die Kinder auseinandergetrieben. Vorher kann ausgemacht werden, welche Übung beim Zurufen ausgeführt werden soll:

- Päckchen bilden: Die Kinder umfassen die Knie.
- Brett: Die Kinder legen sich flach auf den Rücken/Bauch.
- Abtauchen: Die Kinder tauchen unter Wasser.
- Sitzen: Die Kinder nehmen im Wasser eine Sitzhaltung ein.

Varianten:

- Anstelle des Lehrers kann auch jeweils ein Kind die Übungen, die ausgeführt werden sollen, zurufen.
- Es ist auch möglich, dass der Strudel mit 1 Innen- und 1 Außenkreis erzeugt wird. Dabei können sowohl 2 gemischte Kreise wie auch 1 Kreis nur mit den Jungen und 1 Kreis nur mit den Mädchen gebildet werden.

Tipps:

Je nach Mut und Selbstvertrauen entscheiden die Schüler selbst, welche Übungen sie sich zutrauen.

Um den Effekt des Strudels zu vergrößern, sollte darauf geachtet werden, dass sich die Kinder eine gewisse Zeit lang im Kreis drehen, bevor die Aufgaben zugerufen werden.



3

Hai und Fisch



10 Min.

**Materialien:**

keines

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Die Kinder fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis, das Fischernetz. 3 Schüler sind die Fische und befinden sich innerhalb des Kreises. 2 Schüler, die Haie, sind außerhalb des Kreises. Die Haie müssen versuchen, die Fische zu fangen. Das Fischernetz unterstützt die Fische und hilft diesen, durch die Maschen zu schlüpfen. Dabei dürfen sich die Kinder, die das Netz bilden, nicht loslassen. Für die Haie wird das Netz nicht geöffnet, sie müssen trotzdem irgendwie versuchen, an die Fische zu gelangen, z. B. indem sie eine eventuelle schwache Stelle im Fischernetz ausfindig machen. Wurde ein Fisch von einem Hai gefangen, beginnt eine neue Runde mit neuen Fischen und Haien.

Variante:

Dieses Spiel kann auch wie folgt gespielt werden: Wurde ein Fisch von einem Hai gefangen, wird dieser Fisch nun auch zum Hai, der außerhalb des Kreises ebenfalls versuchen muss, Fische zu fangen. Ein Kind aus dem Kreis geht in die Mitte und wird zu einem Fisch. Es wird so lange gespielt, bis sich mehr Haie außerhalb des Fischernetzes befinden als die Anzahl der Fische und der Kinder, die den Kreis bilden.

Tipp:

Die Anzahl der Fische und Haie kann je nach Schwimmgruppe variiert werden.



4

Wer hat Angst vorm weißen Hai?



10 Min.



Materialien:

keines

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Ein Kind, der weiße Hai, steht auf einer Seite des Beckens und ruft den Mitspielern am anderen Beckenrand zu: „Wer hat Angst vorm weißen Hai?“

Die Mitspieler rufen: „Niemand!“

Der weiße Hai ruft: „Und wenn er kommt?“

Die Mitschüler antworten: „Dann schwimmen wir!“

Nun versuchen alle Mitschüler, auf die gegenüberliegende Seite des Beckens zu gelangen, ohne dass der weiße Hai sie erwischt. Wer gefangen wurde, hilft in der nächsten Runde dem weißen Hai.

Variante:

Unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten können vorgegeben oder von den Schülern selbst gefunden werden: schwimmen, hüpfen, rückwärts-/vorwärtsgehen, tauchen, gemeinsam mit einem Partner etc.



**5 Dreh das Brett!**

5 Min.

**Materialien:**

Schwimmbretter mit 2 verschiedenfarbigen Oberflächen (z. B. oben blau unten weiß; es sollten mehr Schwimmbretter als teilnehmende Kinder vorhanden sein), Stoppuhr, Pfeife

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Es werden Schwimmbretter im Wasser verteilt, idealerweise sind mehr Schwimmbretter vorhanden als Kinder. Die Kinder werden in 2 gleich starke Gruppen eingeteilt. Jeder Gruppe wird eine Farbe des Schwimmbretts zugeordnet. Auf ein Kommando hin versuchen die Kinder, alle Schwimmbretter so umzudrehen, dass die Farbe ihrer Gruppe nach oben zeigt. Je nach Schwimmfähigkeit müssen die Kinder kleine Strecken schwimmend zurücklegen, teilweise auch laufend. Nach einer vorher festgelegten Zeit ertönt der Schlusspfeiff und es darf kein Schwimmbrett mehr umgedreht werden. Nun werden die Schwimmbretter anhand der obenliegenden Farben gezählt und die Gruppe mit den meisten Schwimmbrettern hat gewonnen.

Variante:

Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, kann die Aufgabe so abgeändert werden, dass die Kinder die Schwimmbretter umdrehen müssen, ohne ihre Hände dabei zu benutzen.

Tipp:

Die Schüler sollten immer wieder ermutigt werden, ihre bereits gelernten Schwimmtechniken anzuwenden, auch wenn sie nur ein paar Schwimmzüge machen.



6

Aquarium



5 Min.

**Materialien:**

Schwimmtiere (z. B. Quetscheenten, Schwimmblüten, Plastikfische, Tischtennisbälle etc.), ggf. Schwimmnudeln etc.

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Alle vorhandenen schwimmbaren Materialien werden in das Nichtschwimmerbecken gegeben. Nur durch Wellen, die von den Kindern gemeinsam mittels Armbewegungen erzeugt werden, sollen die Schwimmtiere von einer Seite des Beckens auf die andere befördert werden.

Variante:

Mithilfe von Schwimmnudeln können Gehege gebildet werden, in die die unterschiedlichen Tiere einsortiert werden müssen.





7

Boot fahren



10 Min.

**Materialien:**

Tauchringe, Schwimnudeln, Schwimmmatten

Wassertiefe:

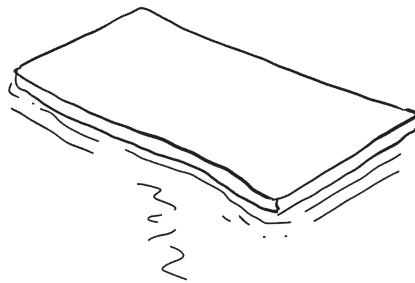
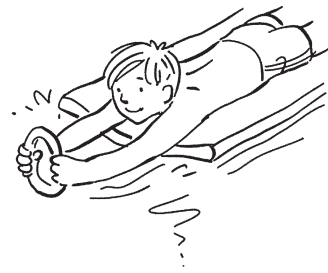
schultertief

Durchführung:

Jedes Kind bekommt einen Tauchring und hält diesen als Steuerrad seines Bootes vor sich. Die Schüler können zunächst frei ausprobieren, wie sie sich im Wasser bewegen können. Mit Schwimnudeln und Schwimmmatten können Hindernisse und Häfen dargestellt werden. Wenn ein Boot kaputt geht, kann es am Tauchring abgeschleppt werden.

So können die Boote sich auf dem Wasser verhalten:

- vorwärts-/rückwärtsfahren
- schnell und langsam fahren im Wechsel
- sich gegenseitig überholen
- umeinander herumfahren
- (vorsichtig) zusammenstoßen





8

Yachthafen



10 Min.

**Materialien:**

Schwimmnudeln

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

2 Kinder halten 2 Schwimmnudeln an den Enden so fest, dass die Schwimmnudeln über dem Wasser 2 Bögen/Tunnel bilden. Damit stellen sie einen Hafen dar. In jedem Hafen steht ein Kind – die Yacht.

Der Lehrer gibt nun die Kommando vor:

- Beim Kommando „Yacht“ müssen alle Yachten so schnell wie möglich einen neuen Hafen finden.
- Das Kommando „Hafen“ bedeutet, dass die Hafenkinder ihre Schwimmnudeln fallen lassen müssen, um sich zu neuen Häfen zusammenzufinden, während die Yacht, also das Yachtkind, im Hafen stehen bleibt.
- Beim Kommando „Yachthafen“ werden alle Plätze getauscht.

Tipp:

Ist die Anzahl der Kinder nicht durch 3 teilbar, können die übrigen Kinder die Kommandos übernehmen.





9

Bälle pusten



5 Min.



Materialien:

Tischtennisbälle, ggf. Stoppuhr

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Im Wasser befinden sich Tischtennisbälle. Die Schüler sollen versuchen, nur durch Pusten die Bälle vorwärts zu bewegen. Ziel könnte sein, von einer Seite zur anderen zu gelangen, sich die Bälle gegenseitig zuzupusten oder die Bälle in die Wasserablauffrinne des Schwimmbeckens zu befördern.

Varianten:

- Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden, indem einige Kinder am Beckenrand sitzen und mit den Beinen das Wasser bewegen, sodass Wellen entstehen.
- Es kann auch eine bestimmte Zeit vorgegeben werden, in der die Kinder versuchen müssen, so viele Tischtennisbälle wie möglich an den Rand zu pusten.
- Es ist auch möglich, dass Partnergruppen oder 3er-Gruppen (je nach Anzahl der Kinder) gebildet werden. Jede Gruppe bekommt einen Ball und gemeinsam müssen die Kinder einer Gruppe versuchen, den Ball durch das Becken zu pusten.

Tipp:

Anstelle von Tischtennisbällen können die Kinder auch versuchen, Luftballons, kleinere Plastikbälle oder auch bunte Plastikeier zu pusten.


10 Kommando-Wasserlauf

5 Min.

Materialien:

Pfeife

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Alle Schüler stehen nebeneinander im Wasser am Beckenrand. Auf ein Kommando des Lehrers bewegen sie sich laufend auf die andere Seite, ohne zu schwimmen oder zu tauchen.

Folgende Fortbewegungsmöglichkeiten können mittels eines Kommandos durch den Lehrer vorgegeben werden:

- Vorwärts bzw. rückwärts: Die Kinder laufen vorwärts oder rückwärts.
- Hände über/hinter den Kopf: Die Kinder halten die Hände über/hinter den Kopf.
- Eine Schlange bilden und bewegen: 4 oder 5 Kinder bilden eine Schlange und bewegen sich im Team.
- Huckepack: Die Kinder nehmen einen Partner huckepack.
- Den Partner in Rückenlage/Bauchlage durch das Wasser ziehen: Die Kinder bilden 2er-Teams und lassen sich in Rückenlage/Bauchlage vom Partner ziehen; beim Start liegen die Füße auf dem Beckenrand.

Varianten:

- Um die Kinder zusätzlich zu motivieren, kann der Lehrer z. B. vorgeben, dass die Kinder den Beckenrand mit möglichst wenigen Schritten erreichen sollen.
- Die Kinder können auch selbst eigene Fortbewegungsmöglichkeiten erfinden und ausprobieren. Im weiteren Verlauf des Spiels können dann, anstatt dass der Lehrer die Fortbewegungsmöglichkeiten vorgibt, im Wechsel verschiedene Kinder, die eine Idee für eine Fortbewegungsart haben, die Kommandos geben.
- Es können auch Partnergruppen gebildet werden und beide Partner führen die Bewegungen gemeinsam aus.

**11 Baumstammtransport****5 Min.****Materialien:**

keines

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Der Lehrer teilt die Kinder in Paare ein. Jeweils 2 Kinder stehen sich im Wasser gegenüber und fassen sich an den Händen, sodass ein Förderband entsteht. Am Start legt sich ein Kind, der Baumstamm, auf das Förderband und wird nun von den Mitspielern weitergereicht, bis es am Ende ins Wasser plumpst. Mit dem nächsten Kind, das von den Mitspielern weitergereicht wird, wird das Förderband verlängert. Wenn es am Ende ins Wasser geplumpst ist, reicht es dem wartenden Kind die Hände. Gemeinsam stellt sich das Paar neben das letzte Paar und verlängert so das Förderband.

Varianten:

- Ist den Kindern der Spielablauf bekannt, kann dieses Spiel auch als Wettspiel mit 2 Gruppen gespielt werden.
- Die Kinder können die Hände überkreuz mit dem Partner verschränken.
- Die Kinder können ausprobieren, ob sie sich lieber mit dem Bauch oder mit dem Rücken auf das Transportband legen möchten.

Tipp:

Für das Kind, das als Baumstamm transportiert werden soll, ist es hilfreich, wenn es sich wirklich lang macht, so lang wie ein Baum.



12 Kettenfangen



10 Min.



Materialien:

keines

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

2 Kinder fassen sich an den Händen. Dieses Paar fängt laufend oder schwimmend ein drittes und anschließend ein viertes Kind. Dann teilen sich diese 4 Kinder wieder in Paare auf und jede 2er-Gruppe versucht erneut, ein drittes und ein viertes Kind zu fangen. Anschließend teilt sich diese Gruppe erneut auf. Sind alle Kinder gefangen, ist das Spiel beendet.

Tipp:

Je nach Gruppengröße kann es hilfreich sein, das Spielfeld zu begrenzen, da die „Ketten“ deutlich langsamer im Wasser unterwegs sind als die einzelnen Kinder.

13 Gordischer Knoten



5 Min.



Materialien:

keines

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Alle Schüler bilden 1 engen Kreis und strecken die Hände nach vorne aus. Sie machen die Augen zu, greifen jeweils 2 Hände und halten diese fest. Wenn alle Kinder 2 Hände gefunden haben, werden die Augen geöffnet und es wird versucht, den Gordischen Knoten zu entknoten, ohne dabei die Hände zu lösen.

Tipp:

Um das Prinzip des Gordischen Knoten zu erläutern, kann es hilfreich sein, das Spiel zuvor am Beckenrand zu besprechen und als „Trockenübung“ durchzuführen. So können die Schüler direkt loslegen, sobald sie im Wasser sind.



14 Tanz auf dem Brett



10 Min.

**Materialien:**

1 Schwimmbrett pro Kind, ggf. Pfeife

Wassertiefe:

schultertief

Durchführung:

Alle Kinder bilden einen Kreis. Jedes Kind bekommt 1 Schwimmbrett und stellt sich mit beiden Füßen unter Wasser darauf. Nun fassen sich alle Kinder an den Händen. Gemeinsam wird eine Richtung festgelegt, in die die Kinder „tanzen“ sollen. Hierbei müssen die Kinder versuchen, mit einem Fuß ihr Brett unter Wasser festzuhalten und mit dem anderen Fuß bereits auf das Nachbarbrett zu steigen.

Damit alle gleichzeitig auf das nächste Brett steigen, bietet es sich an, den Wechsel mit einem zuvor festgelegten Kommando (Klatschen, Zuruf, Pfiff usw.) akustisch anzukündigen.

Je nach Gruppe und Erfahrung sieht es so aus, als würden die Kinder auf den Brettern tanzen.

Tipp:

Bevor das Spiel gemeinsam gespielt wird, ist es wichtig, dass die Kinder alleine üben, sich auf ihr Schwimmbrett zu stellen, ohne dass es nach oben an die Wasseroberfläche kommt.



Download
zur Ansicht

Impressum

© 2015 Auer Verlag
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Autor: Beate Büngers, Kristin Rücker
Umschlaggestaltung: Sandra Strixner Grafik Design, Augsburg
Illustrationen: Hendrik Kranenberg

www.auer-verlag.de