



Wasser erleben

Hüpfen, Schweben, Gleiten

Vorbemerkungen/Ziele

Im Wasser können Kinder Bewegungen ausführen, die ausschließlich in diesem Element möglich sind oder dort wesentlich einfacher zu bewältigen sind als an Land.

Das Wasser bietet den Kindern Erfahrungen in einer anderen Dimension, wodurch sie in eine ungewohnte Welt eintauchen können – in ihr gleiten und schweben können.

Aus diesem Grund sollte beim Anfängerschwimmen nicht nur das reine Erlernen von Schwimmtechniken/-arten sondern vielmehr das angstfreie, unbeschwerte und vor allem sichere Bewegen im Wasser im Vordergrund stehen. Eine zentrale Stellung in der Wassergewöhnung/-bewältigung und im gesamten Anfängerschwimmen nimmt das Gleiten ein. Es dient als Ausgangsbasis zum Erlernen von Schwimmtechniken und ist Lernvoraussetzung für die spätere Einführung der Schwimmarten.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Zeigt her eure Füße ...**
- ⊕ Alle Teilnehmer/-innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen in Kreisform im Wasser.

Gemeinsam wird ein Bewegungslied gesungen.

„Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh und sehet den fleißigen Waschfrauen zu. Sie (waschen, blubbern, ...).“

Dabei werden nach und nach viele Bewegungen erfunden: z. B. blubbern (ins Wasser pusten), bügeln (mit Bügelbewegungen die anderen anspritzen), duschen (alle spritzen Wasser über die Köpfe), tauchen etc.

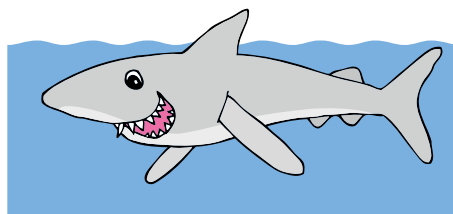
● **Wer hat Angst vorm weißen Hai?**

- ⊕ Ein Spieler/eine Spielerin steht als „weißer Hai“ auf der einen Seite des Beckens; die anderen stehen auf der anderen Seite gegenüber.

Der „weiße Hai“ ruft: „Wer hat Angst vorm weißen Hai?“. Nach der Antwort „Niemand!“ durch die Gruppe, fragt der „weiße Hai“ wiederum: „Wenn er aber kommt?“. Die Gruppe antwortet: „Dann laufen (hüpfen, tauchen etc.) wir!“. Alle Kinder versuchen nun, auf die andere Seite zu gelangen, ohne gefangen zu werden. Diejenigen, die vom „weißen Hai“ erwischt werden, werden ebenfalls zu „weißen Haien“.

Variation:

Es werden 2–4 TN bestimmt, die durch heftiges Strampeln und Spritzen eine „Nebelwand“ erzeugen, welche den Fänger/die Fängerin behindert.



● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊗ = Absicht, ✓ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

8 bis 12 Mädchen und Jungen im Alter von

6 bis 8 Jahren

Material:

Je Kind ein Schwimmbrett, Poolnudeln, verschiedene kleine Gegenstände, Seil oder Absperrleine

Ort:

Lehrschwimmbecken, Nichtschwimmerbecken mit steh tiefem Wasser (ca. 28°–33°)

Absichten und Hinweise

- ✓ Die ÜL geht mit den Nichtschwimmern/Nichtschwimmerinnen ins Wasser.
- ⊗ Ankommen, Kontaktaufnahme, Erwärmung, Wassergewöhnung der Schwimmanfänger/-innen durch verschiedene Bewegungsformen
- ✓ Beim Erfinden von neuen, erlebnisintensiven Bewegungen zum Liedtext werden die Kinder mit einbezogen.
- ⊗ Unbewusst den Auftrieb des Wassers erleben, Spaß am Aufenthalt im Wasser entwickeln
- ✓ Beim Erfinden von verschiedenen Fortbewegungsarten im Wasser werden die Kinder mit einbezogen.
- ✓ Bei diesem Spiel muss die ÜL entscheiden (vor allem bei der Variante), ob sie das Spiel der besseren Übersicht wegen eventuell vom Beckenrand aus begleitet.

NRW bewegt
seine KINDER!
10.2016

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

● Auftreiben im Kreis

- ⊙ Alle Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen.

Jedes zweite Kind legt sich auf das Wasser. Die anderen sorgen für einen sicheren Halt.

Gemeinsam werden verschiedene Lagen erprobt:

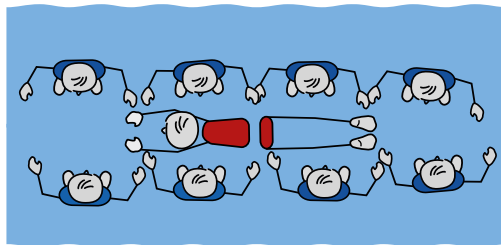
- Bauchlage
- Rückenlage
- Eine beliebige Lage mit Strampeln
- Eine beliebige Lage und die anderen TN bewegen sich wie ein Karussell im Kreis

Rollenwechsel

● Fisch über den Tisch

- ⊙ Alle Kinder stellen sich in Gassenform auf und fassen das gegenüberstehende Kind an den Händen.

Ein Kind legt sich am Anfang der Gasse auf die ausgestreckten Unterarme der anderen und wird durch leichte Auf- und Abbewegungen der Arme gemeinsam von allen über den „Tisch“ zur anderen Seite transportiert.

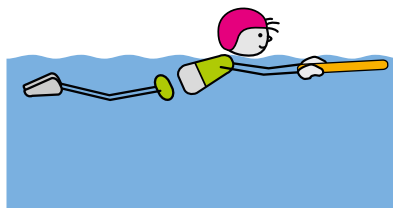


Variation:

Die gleiche Übung wird in Rückenlage durchgeführt. Am Ende soll das Kind ein Stück alleine gleiten.

● Schatztransporter

- ⊙ Jedes Kind hat ein Schwimmbrett und steht auf der einen Seite des Beckens. An der anderen Beckenseite liegen „Schatze“ (= kleine Gegenstände).



Durch kräftiges Abdrücken vom Boden versuchen die Kinder, mit dem Brett zu gleiten und einen „Schatz“ von der anderen Seite des Beckens abzuholen. Die Kinder legen den „Schatz“ auf das Brett und gleiten zurück. Fällt der „Schatz“ runter muss das Kind zurück zum Beckenrand laufen und von vorne beginnen.

Variation:

Die Kinder stoßen sich vom Beckenrand (einbeinig oder mit beiden Füßen) oder von den Treppen ab.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Kinder lernen, die Füße vom Boden zu nehmen und den Körper mit Hilfe der anderen Kinder in verschiedenen Lagen auftreiben zu lassen. Dabei lernen sie, Vertrauen zu den Partnern/Partnerinnen rechts und links zu entwickeln.

- ✔ Für die weitere schwimmerische Entwicklung des Kindes ist es wichtig, die Bauch- und Rückenlage stets parallel zu üben.

- ⊙ Gleiterfahrten unter erschwerten Bedingungen sammeln, Kooperation, Vertrauen aufbauen

- ✔ In der Bauchlage zeigen die Handflächen zum Wasser, in der Rückenlage zur Decke.

- ⊙ Körperspannung aufbauen, Gleiterfahrten sammeln

- ✔ Zum besseren Gleiten wird das Brett unten an den Seiten festgehalten, die Arme sind gestreckt, die Schultern nah am Wasser und die Beine leicht gebeugt.

Autorin:
Corinna
Gundlach

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Leineziehen

- Von der einen zur anderen Beckenseite wird ein Seil bzw. eine Absperrleine gespannt.

Die Kinder ziehen sich nacheinander an dem Seil/der Absperrleine entlang auf die andere Seite des Beckens. Immer dann wenn die Gleitgeschwindigkeit nachgelassen hat, setzen sie den neuen Zug am Seil an.

- Mit beiden Händen ziehen
- Mit einer Hand ziehen

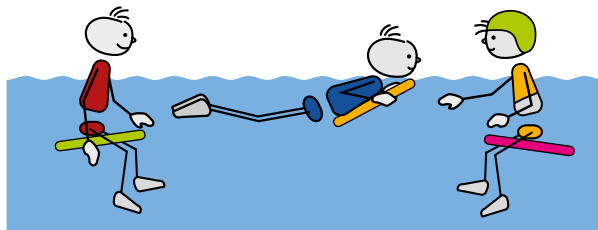
Variation:

Die Kinder verlängern die Gleitphasen und versuchen, mit möglichst wenigen Zügen auf die andere Seite zu gelangen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Schwimmbrettfangen

- Jedes Kind hat ein Schwimmbrett.
- Ein Kind oder mehrere Kinder werden als Fänger/-innen bestimmt.



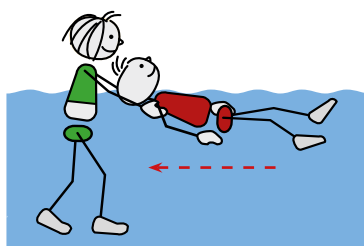
Nach einer kurzen Erprobung der besten Körperlage sitzt oder liegt jedes Kind auf einem Schwimmbrett. Durch Paddeln mit den Händen und Füßen versuchen sie, den Fängern/Fängerinnen zu entkommen. Ist ein Kind gefangen, kann es durch Antippen eines anderen Kindes befreit werden.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Schwerelos

- Die Kinder bilden Paare und verteilen sich im Becken.

Immer zwei Kinder stehen paarweise hintereinander. Das hintere Kind trägt das vordere unter den Achseln. Das Kind, welches getragen wird, lehnt sich nach hinten, schaut unter die Decke und lässt sich kreuz und quer durch das Wasser ziehen. Nach einiger Zeit werden die Rollen gewechselt.



● Strudel

- Alle Kinder bilden einen Kreis und stellen sich paarweise wie bei der Schwerelos-Übung auf.

Ihren Partner/ihre Partnerin in Rückenlage haltend, laufen nun alle hinteren Kinder in die gleiche Richtung, so dass ein Strudel entsteht. Wenn der Strudel in Schwung gekommen ist, lassen sie die schwebenden Kinder los, so dass diese alleine im Sog gleiten.

Absichten und Hinweise

- Die Kinder lernen den Körper eigenständig in der Waagerechten zu halten, da das Schwimmbrett nicht mehr als Auftriebshilfe dient. Die Kinder kommen vom Hangeln ins Gleiten und erzeugen ersten Vortrieb mit den Händen.

- ✓ Der Körper ist gestreckt und die Beine schweben.

- Orientierung im Raum, Erzeugung von Vortrieb, Benutzen von Händen und Füßen in der Schweben

- ✓ Die Kinder können selbst entscheiden, ob sie die Aufgabe im Liegen bewältigen können oder nochmals in die senkrechte Position zurückgehen. Ziel sollte es sein, dass sich alle Kinder im Laufe der Zeit in die Waagerechte begeben.

- Entspannung, Genießen des Schwebens im Wasser

- ✓ Hilfe: Für die Kinder, die ihren Kopf noch nicht eigenständig zur Decke richten, kann eine Poolnudel zur Hilfe genommen werden. Diese stützt den Nacken und hilft die richtige Körperlage einzunehmen.

- Genießen des Schwebens im Wasser

- ✓ Die Partner/-innen sollten zur Absicherung der schwebenden Kinder im Kreis bleiben.