

## Schwimmen

[Wasser erleben – Teil 2](#) Tauchen, Atmen, Springen

**Zeit:** Ca. 60 Minuten, **TN:** 8–12 Mädchen und Jungen im Alter von 6–8 Jahren, **Ort:** Lehrschwimmbecken oder Nichtschwimmerbecken mit stehendem Wasser (ca. 28–33 Grad Celsius)

Tauchen bildet eine wichtige Grundlage für das sichere Schwimmen und nimmt zusammen mit dem Atmen eine zentrale Rolle beim Fähigkeitserwerb im Schwimmen ein. Die Beherrschung des fremden Mediums unter der Wasseroberfläche ist zudem für die Kinder faszinierend.

Juni 2017

---

[Wasser erleben](#) Hüpfen, Schweben, Gleiten

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 8 bis 12 Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 8 Jahren, **Ort:** Lehrschwimmbecken, Nichtschwimmerbecken mit stehendem Wasser

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

Oktober 2016

---

[Wasserbewältigung - 3. Folge](#) Eine spielerische Vertiefung des Kernelements "Antreiben" und der Kategorie "Elementare Bewegungserfahrungen"

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Kinder im Alter von 6–12 Jahre, die die Wassergewöhnung abgeschlossen haben und erste Erfahrungen mit dem Kernelement „Antreiben“ haben, **Ort:** Lehrschwimmbecken (brust- bis schultertief)

Im abschließenden Teil III werden im ersten Schwerpunkt Spiel- und Übungsformen für das fünfte Kernelement „Antreiben“ vorgestellt. Hier soll versucht werden, den Kindern Bewegungserfahrungen zu ermöglichen, die sie erkennen und erfahren lassen, dass sich für den Antrieb im Wasser „kurvige, dreidimensionale“ Bewegungsmuster besser eignen als „gerade, zweidimensionale“

Bewegungsmuster.

September 2006

---

[Wasserbewältigung - 2. Folge](#) Eine spielerische Vertiefung des Kernelements "Antreiben" und der Kategorie "Elementare Bewegungserfahrungen"

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Kinder im Alter von 6–12 Jahre, die die Wassergewöhnung abgeschlossen haben

und auch schon erste Erfahrungen mit den Kernelementen „Gleiten“ und „Springen“ haben, **Ort:** Lehrschwimmbecken (brust- bis schultertief), Tiefwasser

In dieser Folge werden Spiel- und Übungsformen aus den zwei Kernelementen der Wasserbewältigung „Gleiten“ und „Springen“ vorgestellt. Die Stunde dient aber nicht einer Einführung, sondern eher einer Vertiefung und Auffrischung dieser Kernelemente und bietet sich damit auch für Kinder an, die die Grundlagen des Schwimmens schon beherrschen (z. B. Seepferdchen).

August 2006

---

[Wasserbewältigung - 1. Folge](#) Eine spielerische Vertiefung der Kernelemente "Atmen/Tauchen und Auftreiben"

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Kinder im Alter von 6–12 Jahren, die die Wassergewöhnung abgeschlossen haben und auch schon erste Erfahrungen mit den Kernelementen „Atmen/Tauchen“ und „Auftreiben“ gemacht haben, **Ort:** Lehrschwimmbecken (hüft- bis brusttiefes Wasser)

„Schwimmen können“ als eine Grundfertigkeit, sollte möglichst schon im frühen Kindesalter gelernt werden. Am Anfang des Lernprozesses stehen die zwei Bereiche „spielerische Wassergewöhnung und Wasserbewältigung“. Die Wasserbewältigung kann dabei für den Lernweg sinnvoller Weise in die fünf Kernelemente Atmen / Tauchen, Auftreiben, Gleiten, Springen und Antreiben unterteilt werden. Wer alle Kernelemente beherrscht, kann sich sicher im und unter Wasser bewegen.

Juli 2006

---

[Das große Piratenspiel - 2. Folge](#) Spiele im Hallen- und Freibad

**Zeit:** 45–90 Minuten, **TN:** Mädchen und Jungen (7–14 Jahre; Schwimmfähigkeit gemäß "Seepferdchen", **Ort:** im und am Schwimmbecken, Hallen- und Freibad

Wie bereits in den 1. Folge angekündigt werden in dieser zweiten Folge weitere Spiele beschrieben, die je nach Belieben des Spielleiters/der Spielleiterin in die große Piratengeschichte eingebaut werden können. Der Rahmen der Geschichte (Einleitung, Ausklang) bleibt unverändert.

September 1999

---

[Das große Piratenspiel - 1. Folge](#) Spiele im Hallen- und Freibad

**Zeit:** 45–90 Minuten, **TN:** Mädchen und Jungen (7–14 Jahre; Schwimmfähigkeit gemäß "Seepferdchen", **Ort:** im und am Schwimmbecken, Hallen- und Freibad

Bei dem großen Piratenspiel handelt es sich um Wett- und Geschicklichkeitsspiele im und am Wasserbecken. Umrahmt von einer spannenden Piratengeschichte, die von dem/der Spielleiter/in der jeweiligen Gruppe (Schwimmer / Nichtschwimmer) problemlos angepasst werden kann, finden nacheinander verschiedene Spiele statt, die wahlweise miteinander oder gegeneinander gespielt werden können.

Ohne den Spielverlauf unterbrechen zu müssen, können einzelne Spiele gemäß der Situation einfach ausgelassen werden oder deren Elemente variiert und miteinander kombiniert werden.

August 1999

### [Breitensportliches Schwimmen - Folge 3](#) Abenteuer- und erlebnisreich

**Zeit:** 60–75 Minuten, **TN:** Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, die schwimmsicher sind und zumindest eine Schwimmart in der Grobform beherrschen, **Ort:** Schwimmbad

Die Wahrnehmung der Welt mit allen Sinnen, das Teamwork bei der Bewältigung schwieriger Aufgaben, ein wenig Nervenkitzel und das freiwillige Eingehen kalkulierbarer Risiken sind gerade auch im Wasser gut möglich.

Das folgende Stundenbeispiel ist angelehnt an die Konzeption "Abenteuersport-Sportabenteuer" der Sportjugend NW und besteht aus drei wesentlichen Phasen: Vorbereitung (Sensibilisierung), Problemlösen und "Das eigene Abenteuer".

April 1995

---

### [Breitensportliches Schwimmen - Folge 2](#) Unter Wasser auf neuen Pfaden

**Zeit:** 60–75 Minuten., **TN:** Kinder, Jugendliche oder Erwachsene im breitensportlichen Schwimmen, die schwimmsicher sind und zumindest das Brustschwimmen in der Grobform beherrschen, **Ort:** Schwimmbad

Unter Wasser verändert sich die Wahrnehmung erheblich und der Körper befindet sich in einem Zustand der Schwerelosigkeit. Das Tauchen ist deshalb sehr beliebt bei Kindern und Jugendlichen. Andererseits ist es aber auch mit besonderen Gefahren verbunden: Mit zunehmender Tauchtiefe steigt der Wasserdruck und damit die Gefahr der Trommelfellverletzungen. Hyperventilation ("Hechelatmung") und Überschätzung können lebensgefährliche Folgen haben. Im Tauchunterricht ist die Aufsichtsführung daher besonders wichtig!

Das folgende Stundenbeispiel gibt Anregungen zum spielerischen und kooperativen Tauchen.

März 1995

---

### [Breitensportliches Schwimmen - Folge 1](#) Ausdauernd und belebend

**Zeit:** 60–75 Minuten, **TN:** Kinder, Jugendliche oder Erwachsene im breitensportlichen Schwimmtraining, die das Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen mindestens in der Grobform beherrschen., **Ort:** Schwimmbad

Sportschwimmer/innen werden gerne als "Kachelzähler" verspottet. Dabei bietet auch das Schwimmtraining vielfältige Möglichkeiten für abwechslungsreiche und spielerische Übungsformen. Auch gibt es eine Vielzahl an Ideen für kooperatives Handeln im Schwimmsport. Aus der Vielfalt der Möglichkeiten haben wir drei Stundenbeispiele ausgesucht, die wir als Anregung zur spielerischen Variation von Übungsstunden im Schwimmen vorstellen möchten.

In diesem Stundenbeispiel geht es um Ausdauertraining im Wasser.

Februar 1995

---

### [Schwimmen](#) Überprüfung von Fähigkeiten in spielerischer Form

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** 8-24 Kinder bzw. Jugendliche, **Ort:** Schwimmbad

Die nachstehend aufgeführte "Übungsstunde" verfolgt kein ausgesprochenes Lernziel. Es geht im

wesentlichen für die Kinder bzw. Jugendlichen um Spannung und Geselligkeit. Die Körpererfahrung, die sie bei der Durchführung machen, wird ihnen erst bei späterer Auswertung bewusst.  
August 1992